

**IDENTIFIKASI KETERLAKSANAAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN  
GAYA MENGAJAR MENURUT MOSSTON OLEH GURU PENDIDIKAN  
JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI BAKULAN  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Harnum Prabawati  
NIM 09604224010

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

**IDENTIFIKASI KETERLAKSANAAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN  
GAYA MENGAJAR MENURUT MOSSTON OLEH GURU PENDIDIKAN  
JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI BAKULAN  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Harnum Prabawati  
NIM 09604224010

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**



## PERSETUJUAN

Skripsi ini berjudul “**Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Menurut Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013**” yang disusun oleh Harnum Prabawati, NIM 09604224010 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Dosen Pembimbing,



Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 19731006 200112 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **“Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Menurut Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013”**, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 9 Juli 2013

Yang menyatakan,



Harnum Prabawati

NIM. 09604224010

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Menurut Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013s”** yang disusun oleh Harnum Prabawati, NIM 09604224010 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 November 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah M, M.Pd	Ketua Penguji	.....	5/12-2013
Sriawan, M. Kes	Sekretaris Penguji	.....	5/12-2013
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji I	.....	28/11-2013
Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji II	.....	5/12-2013

Yogyakarta, Desember 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan

Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Jangan memperkosa diri sendiri dengan menjalani hidup di bidang yang kau tidak suka, apalagi demi uang. Itu rasanya lebih menyiksa dibanding menikah dengan pasangan yang tidak kau cintai.
2. Ada masa di mana sesaat sebelum keberhasilan, itu mungkin saat yang menegangkan.

## **PERSEMBAHAN**

1. Kedua orang tuaku, Ibu (Sugirah) dan Bapak (Suharno), yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga, serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
2. Adikku (Hernan Dwi Yulianto) terima kasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan.
3. “Aom” Sushar Manaying, terima kasih atas support dan motivasinya.  
Tunggu aku di Land Of Smiles...



**IDENTIFIKASI KETERLAKSANAAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN  
GAYA MENGAJAR MENURUT MOSSTON OLEH GURU PENDIDIKAN  
JASMANI DI SEKOLAH DASAR NEGERI BAKULAN  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

Oleh  
Harnum Prabawati  
NIM. 09604224010

**ABSTRAK**

Guru Penjasorkes yang dituntut mampu memberikan pembelajaran yang mengandung unsur pembelajaran yang aktif atau terpusat pada siswa ternyata belum sepenuhnya menjalankan tugas dengan maksimal. Ada beberapa guru Penjas yang memberikan pembelajaran hanya sebagai rutinitas kerja. Hal ini menimbulkan *kesan kurang* untuk guru Penjas secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterlaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston oleh guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan tahun ajaran 2012/2013.

Penelitian ini bersifat kualitatif yang dimana data kualitatif berupa hasil observasi dan wawancara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang guru pendidikan jasmani SD Negeri Bakulan yang bernama Yamtini S.Pd. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Uji validitas instrumen penelitian dilakukan oleh satu orang *Judgement* yaitu Bapak Saryono, S.Pd. Jas, M.Or. Metode pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi guna memperoleh objektivitas data menggunakan Triangulasi data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston oleh guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan ini sudah berjalan. Gaya mengajar yang sering digunakan oleh guru pendidikan jasmani adalah gaya komando, gaya latihan, gaya inklusi dan gaya penemuan terbimbing. Belum semua gaya diterapkan dalam pembelajaran. Hal itu disebabkan faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Faktor pendukungnya adalah semangat guru pendidikan jasmani dalam memberikan pelajaran yang tidak monoton dan agar siswa lebih aktif dan kreatif. Faktor penghambat adalah sarana dan prasarana, kurangnya sosialisasi tentang gaya mengajar dan tenaga pengajar.

Kata kunci : *Pembelajaran, gaya mengajar menurut Mosston, guru pendidikan jasmani.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Menurut Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan selama menempuh studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan.
3. Bapak Amat Komari, M.SI., selaku Ketua Jurusan POR FIK, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan motivasi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., selaku Ketua Program studi PGSD Penjas, Universitas

Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan bimbingan selama menempuh perkuliahan dan penelitian.

5. Bapak Amat Komari, M.SI., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyelesaian tugas ini.
6. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan nasehat, bimbingan dan saran, sehingga tugas ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Jauhari, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Bakulan yang bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah.
8. Ibu Yamtini, S.Pd., selaku guru olahraga SD Negeri Bakulan yang telah bersedia memberikan bantuannya.
9. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan baik materi maupun tata aturan penulisannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2013



Harnum Prabawati



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I     PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
 BAB II     KAJIAN TEORI.....	 9
A. Hakikat Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	9
1. Definisi Pendekatan .....	9
2. Definisi Pembelajaran .....	12
3. Pendidikan Jasmani .....	13
a. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	15
b. Fungsi Pendidikan Jasmani .....	15
4. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	17
B. Gaya Mengajar Menurut Mosston.....	18
C. Spektrum Gaya Mengajar .....	20
1. Gaya Komando (Gaya A) .....	22
2. Gaya Latihan (Gaya B) .....	26

	3. Gaya Resiprokal (Gaya C) .....	32
	4. Gaya Periksa Sendiri (Gaya D) .....	38
	5. Gaya Inklusi (Gaya E) .....	42
	6. Gaya Penemuan Terbimbing (Gaya F) .....	45
	7. Gaya Konvergen (Gaya G) .....	48
	8. Gaya Divergen (Gaya H) .....	50
	9. Gaya Program Individu (Gaya I) .....	53
	10. Gaya Inisiasi Siswa (Gaya J) .....	55
	11. Gaya Mengajar Mandiri (Gaya K) .....	56
BAB III	METODE PENELITIAN .....	58
	A. Metode Penelitian .....	58
	B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
	C. Subjek Penelitian .....	59
	D. Teknik Pengumpulan Data .....	59
	E. Instrumen Penelitian .....	60
	F. Keabsahan Data .....	61
	G. Teknik Analisis Data .....	61
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	63
	A. Diskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian .....	63
	B. Deskripsi Data Penelitian .....	63
	1. Hasil Penelitian Observasi .....	64
	2. Hasil Penelitian Wawancara .....	71
	C. Pembahasan .....	71
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	76
	A. Kesimpulan .....	76
	B. Implikasi Hasil Penelitian .....	77
	C. Saran .....	77
	D. Keterbatasan Peneliti .....	77
	DAFTAR PUSTAKA .....	78
	LAMPIRAN .....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur dari Spektrum .....	20
Gambar 2. Proses Wawancara .....	197
Gambar 3. Proses Observasi .....	197
Gambar 4. Pemanasan Kelas 1 .....	197
Gambar 5. Pemanasan Kelas 2 .....	198
Gambar 6. Pemanasan Kelas 3 .....	198
Gambar 7. Perjalanan menuju lapangan .....	199
Gambar 8. Permainan puzzle .....	199

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	82
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	83
Lampiran 3. Lembar Observasi .....	84
Lampiran 4. Pedoman wawancara .....	87
Lampiran 5. Lembar Analisis Kelengkapan Silabus dan RPP .....	90
Lampiran 6. Hasil Observasi .....	92
Lampiran 7. Hasil Wawancara .....	112
Lampiran 8. Hasil Analisis Kelengkapan Silabus dan RPP .....	120
Lampiran 9. RPP .....	122
Lampiran 10. Silabus .....	134
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	197

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan kita adalah masalah lemahnya proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, siswa kurang didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir. Proses pembelajaran tersebut diarahkan kepada kemampuan anak untuk menghafal informasi, otak anak dipaksa untuk mengingat dan menimbun berbagai informasi tanpa dituntut untuk memahami informasi yang diingatnya itu untuk menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari.

Padahal pada masa sekarang ini masyarakat telah memandang bahwa pendidikan adalah sedemikian penting untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta alat pembentuk sikap dan watak seseorang. Pendidikan ini haruslah mutlak dilaksanakan oleh setiap individu. Bahkan, lebih konkrit lagi pendidikan dianggap sebagai investasi, sehingga kelak seseorang dapat memungut hasilnya terutama berupa peningkatan hidup yang layak.

Kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan ini harus dapat ditingkatkan lagi, salah satunya dengan memberi pendidikan yang bermutu. Peningkatan mutu pelaksanaan proses pembelajaran ini dapat dilakukan dengan cara meningkatkan dan memantapkan proses pembelajaran setiap mata pelajaran. Selain itu dukungan dari semua pihak termasuk pemerintah, yang merupakan pemegang kebijakan tertinggi diharapkan mendukung sepenuhnya dalam menciptakan pendidikan yang berkualitas.

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian yang integral dalam suatu pendidikan, adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani menjadi unik, karena perubahan yang diharapkan bersifat menyeluruh. Seperti yang telah diuraikan di atas, tidak hanya aspek psikomotor saja yang dikembangkan, tetapi melalui tugas gerak yang telah dirancang oleh guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, aspek kognitif dan afektif siswa pun ikut dilatih dan dikembangkan

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru pendidikan jasmani tidak selamanya berhasil dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Adakalanya guru pendidikan jasmani dihadapkan pada kendala-kendala yang dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga tuntutan untuk melaksanakan kurikulum seringkali tidak terpenuhi.

Pengajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan berhasil, jika mampu membangkitkan proses pembelajarannya. Siswa akan senang dalam belajar gerak, apabila suasana pembelajarannya dapat memberikan rasa aman dan kesempatan yang cukup bagi setiap siswa untuk merasa mampu dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan guru.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat empat komponen

pokok yang saling mempengaruhi (Cholik, 1997: 34), antara lain :

Pertama, adanya rumusan tujuan pengajaran yang mengandung harapan guru tentang perubahan perilaku siswa. Kedua adalah materi, yang berisi tugas-tugas gerak, aktivitas jasmani yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh siswa. Ketiga adalah pendekatan, materi disajikan, dan siswa diarahkan untuk mengalami perubahan. Keempat adanya evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak perubahan yang terjadi pada siswa.

Dari keempat komponen di atas, pendekatan pembelajaran merupakan komponen yang sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Sebagai guru pendidikan jasmani, dalam memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran harus memperhatikan pula berbagai faktor, antara lain ; bahan ajar, peralatan, lapangan, cuaca, jam pelajaran, kemampuan guru itu sendiri, dan sebagainya. Kemampuan guru dalam memilih dan menetapkan pendekatan akan mempengaruhi proses pembelajarannya. Dalam proses tersebut seorang guru dapat menggunakan bermacam-macam pendekatan yang dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapinya.

Ismail (2008) menjelaskan sebagai berikut :

*"Suatu pendekatan bisa dikatakan efektif jika prestasi belajar yang diinginkan dapat dicapai dengan penggunaan pendekatan yang tepat guna. Maksudnya dengan memakai pendekatan tertentu tetapi dapat menghasilkan prestasi belajar yang lebih baik. Hasil pembelajaran yang baik haruslah bersifat menyeluruh, artinya bukan hanya sekedar penguasaan pengetahuan semata-mata, tetapi juga tampak dalam perubahan sikap dan tingkah laku secara terpadu."*

Agar pemilihan pendekatan pembelajaran tersebut dapat dilaksanakan secara efektif, maka tidak terlepas dari pentingnya prinsip umum

penggunaan strategi pembelajaran, bahwa tidak semua strategi pembelajaran cocok digunakan untuk mencapai semua tujuan dan semua keadaan. Setiap strategi memiliki kekhasan sendiri-sendiri. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Killen (1998) :

*“ No teaching strategy is better than others in all circumstances, so you have to be able to use a variety of teaching strategies, and make rational decisions about when each of the teaching strategies is likely to be most effective.”*

Apa yang dikemukakan Killen itu jelas bahwa guru harus jelas memilih strategi yang dianggap cocok dengan keadaan dan umumnya guru mempunyai pendekatan pembelajaran yang dinilai efektif, tetapi belum tentu efisien. Mosston (1981), seorang pakar pendidikan jasmani menyatakan bahwa mengajar adalah suatu rangkaian yang tetap dari kejadian yang diputuskan. Dalam proses pembelajaran guru akan terlibat dalam keputusan-keputusan yang terkait dengan tujuan, pengorganisasian kelas, materi pelajaran, evaluasi, dan hubungan khusus dengan lingkungan. Salah satu spektrum model pengajaran yang dikemukakan Mosston (1996). Model Mosston ini didasarkan atas asumsi bahwa keputusan terhadap proses dan produk pengajaran hendaknya bergeser dari pengajaran terpusat pada guru ke terpusat pada anak, dari siswa terikat menjadi siswa bebas (aktif). Mosston mengemukakan spektrum gaya mengajar sebagai upaya menjembatani di antara pokok bahasan dan belajar. Spektrum ini merupakan suatu konsepsi teoritis dan suatu desain atau rancangan operasional mengenai alternatif atau kemungkinan gaya mengajar. Setiap gaya mengajar memiliki struktur tertentu yang menggambarkan peran guru, siswa dan mengidentifikasi tujuan-tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar ini dilakukan. Gaya mengajar



didefinisikan dengan keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan dibuat oleh siswa di dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan. Jenis-jenis keputusan dibuat oleh guru dan siswa yang menentukan proses dan hasil dari episode itu. Oleh karena itu, spectrum gaya mengajar ini memberikan kepada guru suatu susunan atau aturan tentang alternatif di dalam perilaku mengajar, yang memungkinkan guru mencapai lebih banyak siswa dan memenuhi banyak tujuan.

Namun pada kenyataannya, menurut Aditya, sosok utama dalam pembelajaran Penjasorkes adalah guru. Guru Penjasorkes yang dituntut mampu memberikan pembelajaran yang mengandung unsur pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan ternyata belum sepenuhnya mampu menjalankan tugasnya dengan maksimal (belum maksimal bukan berarti tidak baik). Ada beberapa guru Penjas yang memberikan pembelajaran hanya sebagai rutinitas kerja. Hal ini menimbulkan kesan kurang untuk guru Penjas secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di sekolah mengenai kesan tentang guru penjas antara lain:

1. Guru dengan persiapan seadanya.

Maksudnya, banyak kalangan beranggapan bahwa guru penjas tidak banyak melakukan persiapan untuk memberikan materi.

2. Guru yang paling enakdalam mengajar.

Dengan penyesuaian waktu dalam penyampaian materi Penjasorkes di sekolah, tidak ada tuntutan guru Penjasorkes untuk selalu berada disekolah sepanjang hari. Dan dalam proses pembelajaran, guru penjas

banyak yang sering hanya mengawasi siswanya berolahraga. Namun, dibalik itu semua guru Penjas adalah guru yang mudah akrab dengan siswa dan sangat bersahabat dengan siswa.

3. Sarana dan prasarana olahraga yang kurang lengkap.

Dari hasil observasi peneliti, di sekolah tersebut sarana dan prasarananya kurang lengkap. Guru juga menyayangkan hal tersebut. Padahal sarana dan prasarana yang lengkap sangat diperlukan untuk menunjang pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston.

Atas dasar uraian di atas, sangatlah penting peran pendekatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, maka penulis berkeinginan untuk meneliti masalah penggunaan pendekatan pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat diketahui penggunaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston pendidikan jasmani sebenarnya yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, penulis mengambil judul penelitian “Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Menurut Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Guru belum memahami penggunaan pendekatan mengajar Pendidikan Jasmani dan belum melaksanakannya, khususnya gaya Mosston.
2. Dalam proses pembelajaran, guru penjas banyak yang hanya

mengawasi siswanya berolahraga tanpa mendemonstrasikan bagaimana teknik berolahraga yang benar.

3. Kurangnya persiapan guru dalam mengajar.
4. Kurang lengkapnya sarana dan prasarana olahraga untuk penerapan gaya mengajar menurut Mosston.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat dikaji secara mendalam, maka perlu pembatasan masalah. Masalah dibatasi pada “Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013”.

### **D. Rumusan Masalah**

Pentingnya peranan pendekatan pembelajaran dalam suatu pembelajaran pendidikan jasmani, membutuhkan kecermatan seorang guru untuk memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran yang akan digunakan dalam menyajikan materi atau tugas ajar.

Bertitik tolak dari latar belakang masalah, maka masalah penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pemahaman guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan mengenai pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston ?
2. Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat pelaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston di SD Negeri Bakulan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah, untuk mengetahui informasi mengenai keterlaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston oleh guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini adalah:

- B.** Sebagai bahan masukan bagi pembuat dan pelaksana program pendidikan dalam upaya memperbaiki dan menyempurnakan serta melaksanakan secara efektif dan efisien.
- C.** Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani sehingga dapat dijadikan acuan untuk perbaikan dan penyempurnaan program pembelajaran pendidikan jasmani.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Hakikat Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

#### **1. Definisi Pendekatan**

Wardani (2001:64) dalam Ambar Setyowati Sri H (2007), mengemukakan bahwa pendekatan (*approach*) adalah seperangkat asumsi yang saling berkaitan dengan hakikat bahasa, hakikat pengajaran bahasa serta hakikat apa yang diajarkan. Pendekatan bersifat aksiomatis artinya bahwa kebenaran itu tidak dipersoalkan atau tidak perlu dibuktikan lagi.

Pengertian pendekatan adalah cara umum dalam memandang permasalahan atau objek kajian, laksana pakai kacamata merah semua tampak kemerah-merahan (Ujang Sukandi:2003:39). Lebih lanjut Brown (2009:9) dalam Ambar Setyowati Sri H (2007), memperjelas konsep pembelajaran dengan menambahkan kata kunci yang harus diperhatikan, yaitu: (1) pembelajaran menyangkut hal praktis, (2) pembelajaran adalah penyimpanan informasi, (3) pembelajaran adalah penyusunan organisasi, (4) pembelajatan memerlukan keaktifan dan kesadaran, (5) pembelajaran relatif permanen, (6) pembelajaran adalah perubahan tingkah laku.

Mulyasa (2003:100) dalam Ambar Setyowati Sri H (2007), menjelaskan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, baik

faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungan.

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatIH metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*). Pengertian pendekatan pembelajaran secara tegas belum ada kesepakatan dari para ahli pendidikan. Namun beberapa ahli mencoba menjelaskan tentang pendekatan pembelajaran (*instructional approach*), misalnya ditulis oleh Gladene Robertson dan Hellmut Lang (1984: 5), menurutnya pendekatan pembelajaran dapat dimaknai menjadi 2 pengertian, yaitu pendekatan pembelajaran sebagai dokumen tetap dan pendekatan pembelajaran sebagai bahan kajian yang terus berkembang. Pendekatan pembelajaran sebagai dokumen tetap dimaknai sebagai suatu kerangka umum dalam praktek profesional guru, yaitu serangkaian dokumen yang dikembangkan untuk mendukung pencapaian kurikulum. Hal tersebut berguna untuk : (1) mendukung kelancaran guru dalam proses pembelajaran; (2) membantu para guru menjabarkan kurikulum dalam praktik pembelajaran di kelas; (3) sebagai panduan bagi guru dalam menghadapi perubahan kurikulum; dan (4) sebagai bahan masukan bagi para

penyusun kurikulum untuk mendesain kurikulum dan pembelajaran yang terintegrasi.

Pendekatan pembelajaran sebagai bahan kajian yang terus berkembang, oleh Gladene Robertson dan Hellmut Lang di maknai selain sebagai kerangka umum untuk praktek profesional guru, juga dimaksudkan sebagai studi komprehensif tentang praktik pembelajaran, maupun petunjuk pelaksanaannya. Selain itu dokumen itu juga dimaksudkan untuk mendorong para guru untuk: (1) mengkaji lebih jauh tentang pendekatan-pendekatan pembelajaran yang lainnya; (2) menjadi bahan refleksi tentang pembelajaran yang sudah dilakukannya; (3) merupakan seni, seperti hal nya ilmu mengajar yang terus berkembang, dan (4) juga sebagai katalisator untuk mengembangkan profesional guru lebih lanjut.

Gambaran mengenai pendekatan pembelajaran yang lebih jelas terdapat dalam artikel pendidikan yang diterbitkan oleh *Saskatchewan education* (1980), pendekatan pembelajaran digambarkan sebagai kerangka besar tentang tugas profesional guru yang di dalamnya meliputi: model-model pembelajaran, strategi-strategi pembelajaran, metode - metode pembelajaran dan juga keterampilan-keterampilan mengajar. Pendekatan pembelajaran juga merupakan skenario pembelajaran yang akan dilaksanakan guru dengan menyusun dan memilih model pembelajaran, strategi pembelajaran, metode pembelajaran maupun keterampilan mengajar tertentu dalam rangka mencapai suatu tujuan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran digambarkan dalam diagram sebagai berikut:

Menurut Philip R. Wallace (1992: 13), pendekatan pembelajaran dibedakan menjadi dua, yaitu : Pendekatan konservatif (*conservative approaches*)

dan pendekatan liberal. Pendekatan konservatif memandang bahwa proses pembelajaran yang dilakukan sebagai mana umumnya guru mengajarkan materi kepada siswanya. Guru mentransfer ilmu pengetahuan kepada siswa, sedangkan siswa lebih banyak sebagai penerima. Sedangkan pendekatan liberal (*liberal approaches*) adalah pendekatan pembelajaran yang memberi kesempatan luas kepada siswa untuk mengembangkan strategi dan keterampilan belajarnya sendiri.

Dari semua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran adalah seperangkat asumsi atau pandangan guru tentang hakikat bahasa yang diajarkan kepada siswa dalam suatu proses interaksi pembelajaran di kelas yang difasilitasi guru dengan dengan baik (materi, metode, media, evaluasi) sehingga pencapaian tujuan pembelajaran (bahasa) bisa dicapai.

## **2. Definisi Pembelajaran**

Proses pembelajaran dialami setiap orang sepanjang hayat serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran merupakan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Dalam pembelajaran tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Pada dasarnya pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai



pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. Di dalam pembelajaran dapat berlangsung dengan atau tanpa hadirnya guru. Dalam proses belajar terdapat komponen pendukung yang dapat mendorong tercapainya tujuan utama dari proses pembelajaran yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku.

Pembelajaran adalah proses, cara menjadikan orang atau makhluk hidup belajar (Pengertian pembelajaran menurut kamus bahasa Indonesia). Pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum (Duffy dan Roehler:1989). Mengartikan *instruction* atau pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal (Gagne dan Briggs: 1979:3). Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa (Winkel:1991).

### **3. Pendidikan Jasmani**

Pandangan pendidikan modern menganggap bahwa manusia merupakan satu kesatuan yang utuh (holistik) mengandung arti bahwa jiwa dan raga merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Sejalan dengan konsep tersebut maka pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani sekaligus merupakan proses pendidikan

untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Sudah barabg tentu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus selalu sejalan dengan konsep tersebut. Hubungan antara tujuan umum pendidikan jasmani, dan penyelenggaraannya harus terjalin dengan harmonis. Dengan demikian akan nampak bahwa pendidikan jasmani menempati posisi yang strategis bagi pengembangan manusia secara utuh dan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Untuk dapat menyelenggarakan pendidikan jasmani sesuai dengan konsep dan tuntutan, maka para pengajar penjas selain harus memahami secara mendalam tentang konsep dasarnya, aktivitas jasmani itu sendiri, dan juga landasan ilmiahnya.

Menurut Pangraji dan Dauer (1992), pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Selain itu, pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani, siswa akan

menerima berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

**a. Tujuan Pendidikan Jasmani** (Drs. Adang Suherman, MA: 200:22-23)

1) Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.

2) Perkembangan gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.

3) Perkembangan mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya, sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab.

4) Perkembangan sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

**b. Fungsi Pendidikan Jasmani** (Drs. Adang Suherman, MA: 200:24-25)

1) Aspek Organik :

a) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga

individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan

- b) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
  - c) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
  - d) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktifitas yang berat dalam waktu relatif lama
  - e) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera
  - f) Aspek Neuromuskular
  - g) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
  - h) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, bergulir, menarik
  - i) Mengembangkan keterampilan nonlokomotor, seperti; mengayun, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok
  - j) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, memberhentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir
  - k) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan
  - l) Mengembangkan ketrampilan olahraga, seperti: sepak bola, softball, bola voli, bola basket, atletik, tenis, bela diri, dan lain sebagainya.
  - m) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, dan lainnya.
- 2) Aspek Perseptual
- a) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
  - b) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang ada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau sebelah kiri dirinya
  - c) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
  - d) Mengembangkan dominasi, yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
  - e) Mengembangkan laterallitas, yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan di antara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
- 3) Aspek Kognitif

- a) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan
  - b) Meningkatkan kemampuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika
  - c) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi
  - d) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
  - e) Menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya
- 4) Aspek Sosial
- a) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada
  - b) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok
  - c) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
  - d) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
  - e) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
  - f) Menembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab dalam masyarakat
  - g) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik
- 5) Aspek Emosional
- a) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani
  - b) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
  - c) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
  - d) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas

#### **4. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Dalam proses pembelajaran terdapat dua kegiatan yang saling berinteraksi aktif, yaitu kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa dan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan stimulus atau rangsangan dan siswa bereaksi terhadap stimulus tersebut (respon), sehingga terjadi proses pembelajaran atau proses pembelajaran.

Seperti halnya proses pendidikan pada umumnya, proses pembelajaran tersusun atas sejumlah komponen-komponen yang saling berhubungan dan

berkaitan satu sama lainnya. Komponen utama proses pembelajaran terdiri atas tujuan, materi, metode pembelajaran, dan evaluasi. Proses pembelajaran merupakan jalan yang harus ditempuh oleh seorang pelajar atau siswa untuk mrngerti suatu hal yang sebelumnya tidak diketahui. Seseorang yang melakukan kegiatan belajar dapat dikatakan telah mengerti suatu hal, apabila ia juga dapat menerapkan apa yang telah ia pelajari. Keberhasilan seorang guru akan terjamin, apabila ia dapat mengajak para siswanya mengerti suatu masalahmelalui semua tahap proses pembelajaran.

Jadi, jelas bahwa aktivitas pembelajaran yang paling menonjol ada pada siswa. Guru cenderung berperan sebagai fasilitator dan motivator agar siswa mau untuk belajar. Disinilah letak kerumitan proses pembelajaran bagi guru. Guru dihadapkan pada benda hidup dengan karakteristik yang amat berbeda untuk masing-masing siswa. Oleh karena itu, disamping guru harus menguasai materi pelajaranya, guru juga dituntut untuk memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran. Hal inilah yang menjadi kunci suksesnya proses pembelajaran di sekolah.

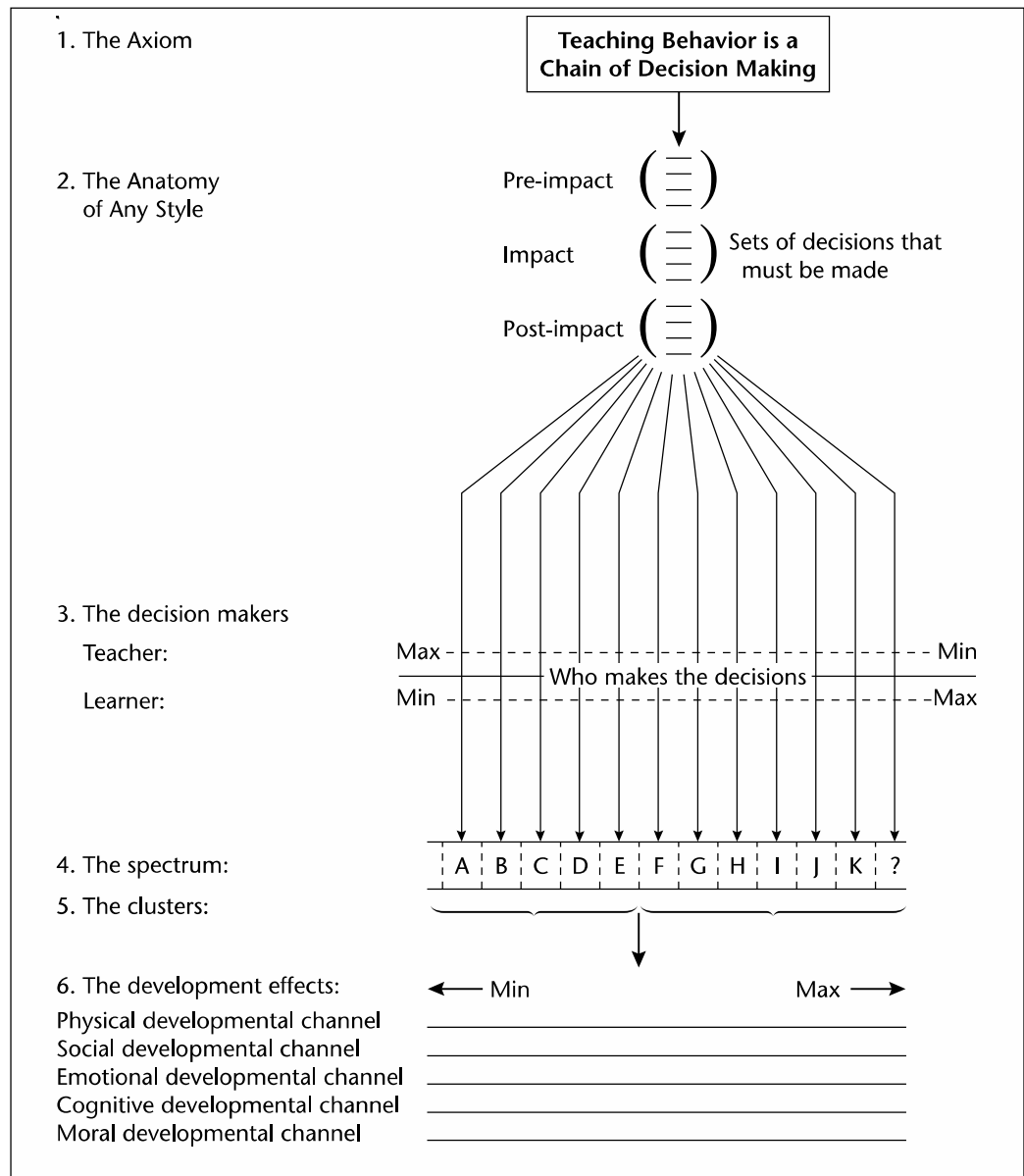
## **B. Gaya Mengajar Menurut Mosston**

Setiap gaya mengajar memiliki struktur tertentu yang menggambarkan peran guru, siswa dan mengidentifikasi tujuan-tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar ini dilakukan dengan baik. Gaya mengajar didefinisikan dengan keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan siswa di dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan. Dalam hal ini Mosston (1994:2), menjelaskan bahwa "Gaya mengajar adalah pola hubungan pembuatan keputusan yang dibuat

guru dan siswa. Keputusan yang dibuat oleh guru menggambarkan perilaku guru dalam mengajar dan keputusan yang dibuat oleh siswa menggambarkan perilaku siswa dalam belajar” oleh sebab itu, antara guru dan siswa terjalinnya sebuah interaksi dalam membuat keputusan pada proses belajar mengajar. Selanjutnya Mosston (1994:3), mengungkapkan bahwa keputusan-keputusan tersebut dibuat dalam tiga tahap pembelajaran, yaitu:

1. *Preimpact set*, yaitu segala keputusan yang dilakukan sebelum proses pembelajaran.
2. *Impact set*, yaitu memuat keputusan dalam pelaksanaan pembelajaran.
3. *Postimpact set*, yaitu memuat keputusan setelah proses pembelajaran berakhir.

### C. Spektrum Gaya Mengajar (Mosston:2008: 10)



**Gambar 1. Struktur dari spektrum**

Spektrum tersusun dalam dua kelompok gaya, yaitu A-E dan F-K

(Mosston:2008) :

1. Kelompok-kelompok terbentuk pada kedua sisi ambang penemuan.
2. Kelompok-kelompok ini berbeda satu dari yang lain dalam hal perilaku



guru, perilaku siswa, dan sasaran.

a. A-E berhubungan dengan penampilan kegiatan-kegiatan yang telah dikenal, dan ini dilakukan oleh guru.

b. F-K berhubungan dengan penemuan dan penampilan kegiatan-kegiatan yang belum dikenal atau kegiatan-kegiatan baru.

c. Beberapa ciri-ciri dari A-E adalah:

- 1) penampilan pengetahuan dan keterampilan
- 2) pokok bahasan nyata ; fakta-fakta, ketentuan-ketentuan, keterampilan [LSEP] khusus.
- 3) contoh yang diberikan sebagai pedoman
- 4) waktu yang diperlukan untuk latihan
- 5) ingatan dan mengingat kembali kegiatan kognitif utama
- 6) umpan balik bersifat khusus dan mengacu pada pelaksanaan tugas
- 7) urutan umumnya ; pelaksanaan tugas, mengulang, dan pengurangan [LSEP] kekeliruan.

d. Ciri-ciri F-K adalah:

- 1) penampilan pengetahuan dan keterampilan yang masih baru bagi siswa
- 2) pokok bahasan beraneka ragam yang menyangkut konsep, strategi, dan prinsip
- 3) penampilan-penampilan atau desain-desain alternatif, tidak ada model yang hendak disamai atau diungguli
- 4) waktu yang diperlukan untuk proses-proses kognitif
- 5) suasana untuk mengajukan dan menerima alternatif-alternatif
- 6) tugas-tugas kognitif adalah membandingkan, mempertentangkan, [LSEP] menggolongkan, memecahkan masalah, dan menciptakan
- 7) penemuan melalui proses-proses konvergen dan divergen
- 8) umpan balik mengenai alternatif-alternatif
- 9) perbedaan individual dalam jumlah, kecepatan, dan jenis produksi yang diterima
- 10) tekanan pada usaha - usaha individu untuk mencari dan memeriksa alternatif-alternatif.

Berdasarkan keputusan yang dibuat oleh guru dan siswa dalam proses belajar mengajar Mosston (2008:76-291), membagi gaya mengajar yang terdiri atas:

1. Gaya komando ( Gaya A )
2. Gaya latihan ( Gaya B )
3. Gaya resiprokal (Gaya C )
4. Gaya periksa sendiri (Gaya D )
5. Gaya inklusi (Gaya E )
6. Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )
7. Gaya konvergen ( Gaya G )
8. Gaya divergen (Gaya H )
9. Gaya program individu ( Gaya I )
10. Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )
11. Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )

Menurut Rusli Lutan (2000: 30), bahwa tidak ada suatu gaya yang dianggap paling berhasil, sebab tergantung pada situasi gaya mengajar itu, sekali waktu lebih ditekankan pada guru sebagai pusat pengajaran dan sekali waktu berpusat pada anak. Jadi pembuatan keputusan itu bergerak dalam sebuah garis bersinambungan. Adapun penjelasan tentang gaya mengajar tersebut sebagai berikut :

### **1. Gaya mengajar komando (Gaya A)**

Tujuan dari gaya ini adalah untuk mempelajari cara mengerjakan tugas dengan benar dan dalam waktu yang singkat, mengikuti semua keputusan yang dibuat oleh guru. Dalam model ini semua aktivitas pembelajaran, keterlaksanaannya hanya dan sangat tergantung pada guru Jonathan Doherty (2008). Gaya komando biasanya didominasi oleh keputusan guru. Menurut Mosston (1994: 18), menjelaskan keputusan guru tersebut mulai dari *preimpact*, *impact* dan *postimpact* sehingga siswa tidak diberikan kesempatan untuk

membuat keputusan atau siswa hanya melakukan perintah dari guru saja. Gaya ini bertujuan mengarahkan siswa dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan di dalam waktu yang singkat. Siswa harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru.

a. Anatomi Gaya Komando (Mosston, 1994: 19)

- 1) Dalam setiap anatomi gaya, Mosston meninjau dari tiga perangkat keputusan: pra-pertemuan, selama pertemuan berlangsung, dan pasca pertemuan. Keputusan yang dibuat guru dan yang akan diteruskan kepada siswa dinyatakan sebagai berikut:

G = Keputusan Guru

S = Keputusan Siswa

- 2) Untuk gaya komando atau gaya perintah ini, semua keputusan diambil oleh guru. Jadi diagram tentang keputusan-keputusan untuk gaya komando ini adalah sebagai berikut:

	<u>A</u>
Pra-Pertemuan	
	<u>G</u>
Dalam Pertemuan	
	<u>G</u>
Pasca Pertemuan	
	G

b. Sasaran Gaya Komando

- 1) Bagian ini akan merinci peranan guru, peranan siswa dan hasil yang dicapai karena penggunaan gaya yang diuraikan.
- 2) Dengan menggunakan gaya komando, maka sasaran yang dicapai

akan melibatkan siswa yang akan mengikuti petunjuk-petunjuk guru,  
dengan sasaran-sasaran sebagai berikut (Mosston, 1994: 20) :

- a) Respons langsung terhadap petunjuk yang diberikan
- b) Penampilan yang sama / seragam
- c) Penampilan yang disinkronkan
- d) Penyesuaian
- e) Mengikuti model yang telah ditentukan
- f) Mereproduksi model
- g) Ketepatan dan kecermatan respons
- h) Meneruskan kegiatan dan tradisi kultural
- i) Mempertahankan tingkat estetika
- j) Meningkatkan semangat kelompok
- k) Penggunaan waktu secara efisien
- l) Pengawasan keamanan

c. Menyusun Pelajaran Gaya Komando (Mosston, 1994: 21)

- 1) Semua keputusan pra-pertemuan dibuat oleh guru
  - a) Pokok bahasan
  - b) Tugas-tugas
  - c) Organisasi
  - d) Dan lain-lain
- 2) Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru:
  - a) Penjelasan peranan guru dan siswa
  - b) Penyampaian pokok bahasan
  - c) Penjelasan prosedur organisasi
    - (1)Regu, kelompok
    - (2)Penempatan dalam wilayah kegiatan
    - (3)Perintah yang harus diikuti
  - d) Urutan kegiatan
    - (1) Peragaan

(2) Penjelasan

(3) Pelaksanaan

(4) Penilaian

3) Keputusan pasca-pertemuan

a) Umpan balik kepada siswa,

b) Sasarannya: harus memberi banyak waktu untuk pelaksanaan tugas.

d. Implikasi Penggunaan Gaya Komando

1) Standar penampilan sudah mantap dan pada umumnya satu model untuk satu tugas.

2) Pokok bahasan dipelajari secara meniru dan mengingat melalui penampilan.

3) Pokok bahasan dipilih-pilah menjadi bagian-bagian yang dapat ditiru.

4) Tidak ada perbedaan individual diharapkan menirukan model.

e. Unsur-unsur khas dalam pelajaran dengan gaya Komando

(Mosston:1994: 22) :

1) Semua keputusan dibuat oleh guru

2) Menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas merupakan kegiatan utama dari siswa.

3) Menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi.

4) Dapat membuat siswa merasa terlibat dan termotivasi

5) Mengembangkan perilaku berdisiplin karena prosedur yang telah ditetapkan.

f. Saluran-saluran pengembangan gaya Komando (Mosston:1994: 22)

1) Menurut Mosston, selama masa belajar-mengajar, setiap orang

memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan fisik, sosial, emosional, dan kognitifnya.

2) Mosston berbicara tentang empat saluran perkembangan:

- a) Saluran fisik meningkatkan dengan pesat selama menggunakan gaya Komando.
- b) Saluran sosial-terbatas
- c) Saluran emosional terbatas
- d) Saluran kognitif terbatas.

## 2. Gaya Latihan ( Gaya B )

Menurut Mosston (1994:32), bahwa gaya mengajar latihan adalah gaya mengajar yang memberikan sedikit kebebasan kepada siswa untuk membuat keputusan. Guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urut kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Akan tetapi, secara mendasar dapat dinyatakan bahwa gaya tugas ini lebih maju dari gaya komando. Dalam gaya komando keputusan bertindak sangat ditentukan guru, di dalam gaya tugas ini sebagian kecil keputusan bertindak itu diserahkan kepada siswa. Aba-aba dan perintah mulai diganti atau ditambah dengan tugas.

a. Anatomi Gaya Latihan (Mosston, 1994: 33)

	A	B
Pra-Pertemuan	G	G
Dalam Pertemuan	G	S
Pasca Pertemuan	G	G

b. Sasaran Gaya Latihan (Mosston, 1994: 33)

Sasaran gaya latihan berbeda dari sasaran gaya komando, dalam hubungannya dengan perilaku guru dan peranan siswa. Sasaran yang berhubungan dengan tugas penampilan adalah :

- 1) Berlatih tugas-tugas yang telah diberikan sebagaimana yang telah didemonstrasikan dan dijelaskan.
- 2) Memperagakan/mendemonstrasikan tugas penampilan yang diberikan.
- 3) Lamanya waktu latihan berkaitan dengan kecakapan penampilan
- 4) Memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang hasil (balikan) yang diberikan guru dalam berbagai bentuk.

c. Peranan Guru dan Siswa (Mosston, 1994: 33)

- 1) Siswa membuat keputusan selama pertemuan berlangsung mengenai:
  - a) Sikap (postur)
  - b) Tempat
  - c) Urutan pelaksanaan tugas
  - d) Waktu untuk memulai tugas
  - e) Kecepatan dan irama
  - f) Waktu berhenti
  - g) Waktu sela di antara tugas-tugas
  - h) Memprakarsai pertanyaan-pertanyaan

- 2) Peranan guru sedikit berubah dari Gaya Komando untuk menjadi

Gaya Latihan (Mosston, 1994: 34)

- a) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bekerja sendiri
- b) Memberi balikan secara pribadi kepada siswa
- c) Memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa.

- d) Harus memberi kesempatan kepada siswa untuk menyesuaikan diri dengan peranan baru mereka.

d. Implikasi Gaya Latihan (Mosston, 1994: 34)

- 1) Satu-satunya keputusan siswa dalam Gaya Komando adalah untuk bergerak sesuai dengan petunjuk. Dalam episode-episode Gaya Latihan, siswa harus:
  - a) Mengenal / mengetahui yang diharapkan dari kelas,
  - b) Menerima pemberian tugas,
  - c) Membuat keputusan sambil menjalankan tugas
  - d) Menerima balikan
- 2) Sekarang disediakan waktu bagi siswa untuk mengatur: kapan memulai, kapan berhenti, waktu sela antara tugas-tugas.
  - a) Siklus kegiatan adalah:
    - (1) Pencapaian tugas oleh guru (peragaan, penjelasan)
    - (2) Pelaksanaan tugas oleh siswa,
    - (3) Pengamatan dan penilaian oleh guru (umpan balik).
- 3) Peranan baru siswa, keputusan-keputusan dan peranan guru harus dijelaskan di kelas.
  - a) Karena perubahan dari perintah ke latihan, maka siswa perlu memahami peranan mereka dan meyakinkannya oleh guru.
  - b) Perubahan menimbulkan ketegangan dan kadang-kadang ketidakpastian, jadi harus diusahakan agar siswa merasa enak dengan tanggung jawab baru mereka.



c) Gaya Latihan mungkin perlu dimulai dengan memakai satu tugas saja dan menambah waktu bagi siswa untuk mengambil keputusan dalam beberapa jam pelajaran. Dengan demikian mereka berkesempatan untuk menyesuaikan diri dengan peranan baru mereka.

e. Pemilihan Pokok Bahasan dan Desain Gaya Latihan

Jenis-jenis kegiatan yang dapat dipakai dalam Gaya Latihan ini adalah:

- 1) Tugas-tugas tetap yang dapat dilaksanakan menurut suatu model khusus.
- 2) Dapat dinilai dengan kriteria benar dan tidak benar, dan pengetahuan tentang hasil-hasil.

f. Merencanakan Pelajaran dalam Gaya Latihan

- 1) Lembaran tugas atau kartu Gaya Latihan dibuat untuk meningkatkan efisiensi Gaya Latihan. Ini dapat didesain untuk ditempatkan didinding atau dibuat untuk masing-masing siswa.
  - a) Membantu siswa untuk mengingat tugasnya (apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya).
  - b) Mengurangi pengulangan penjelasan oleh guru.
  - c) Mengajar siswa tentang bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas.
  - d) Untuk mencatat kesempatan mengabaikan peragaan dan penjelasan oleh siswa, dan kemudian guru harus menyisihkan waktu lagi untuk mengulangi penjelasan yang telah diberikan.

Manipulasi siswa secara demikian akan mengurangi interaksi guru dalam:

- (1) meningkatkan tanggung jawab siswa,
- (2) guru mengarahkan perhatian siswa kepada keterangan di lembar tugas dan pada tugas-tugas lain yang harus dilakukan.

2) Desain lembar tugas (Mosston, 1994: 35)

- a) Berisi keterangan yang diperlukan mengenai apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, dengan berfokus pada tugas.
- b) Merinci tugas-tugas khusus
- c) Menyatakan banyaknya tugas”
- d) Ulangan
- e) Jarak
- f) Memberi arah bagi siswa dalam melaksanakan tugas.
- g) Kriteria yang didasarkan atas hasil yang dapat diketahui dan dilihat oleh siswa

g. Rencana Keseluruhan Pelajaran (Mosston, 1994: 35)

- 1) Memberikan rencana keseluruhan untuk episode-episode (unit-unit) yang akan diajarkan.
- 2) Kalau lembar tugas telah merinci tugas-tugas bagi siswa, maka rencana pelajaran yang akan diberikan oleh guru tentang semua keterangan yang akan diberikan oleh guru tentang semua keterangan yang diberikan oleh guru tentang semua keterangan yang diperlukan untuk memimpin kelas.
- 3) Apabila kelak anda akan mengajar di kelas ini anda perlu merencanakan pelajaran dan lembar tugas bagi siswa.
- 4) Lembar tugas terlampir dapat dipakai sebagai contoh format.

5) Komponen - komponen rencana pelajaran terdiri dari (Mostton, 1994: 36) :

- a) Rencana: tanggal, waktu, nama: semua harus jelas.
- b) Tekanan pelajaran: harus disebutkan semua kegiatan yang akan diajarkan.
- c) Peralatan: semua yang diperlukan dalam pelajaran.
- d) Alat bantu mengajar: apa yang dibutuhkan guru selain alat-alat kegiatan seperti proyektor, lembaran tugas, dan lain-lain.
- e) Sasaran penampilan: dinyatakan dengan jelas dengan memakai istilah-istilah penampilan (operasional) tentang apa yang diharapkan untuk dapat dilakukan pada akhir pelajaran.
- f) Penilaian penampilan: bagaimana mengukur sasaran yang telah dicapai.
- g) Nomor sasaran: Penjelasan harus sesuai dengan sasaran penampilan yang dimaksud.
- h) Isi = kegiatan
- i) Prosedur = peragaan, penjelasan
- j) Organisasi = pengaturan peralatan dan siswa, langkah-langkah dalam tiap episode.
- k) Diagram = Memperlihatkan pengaturan logistic.
- l) Waktu yang diperkirakan: beberapa banyak waktu yang diperlukan untuk setiap komponen pelajaran.
- m) Butir-butir pelajaran penting: petunjuk bagi guru tentang konsep, pemikiran dan keterangan, untuk ditekankan dan jangan lupa untuk dimasukkan

## KERTAS TUGAS

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Mata Pelajaran

Perintah untuk murid

Uraian tugas	Jumlah tugas	Komentar kemajuan	Umpan balik
1.  a.  b.  c.			
2.  a.  b.  c.			

### 3. Gaya resiprokal ( Gaya C )

Mosston (1994:36), menjelaskan dalam gaya resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan adanya peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya dan umpan balik langsung. Dalam gaya komando menekankan pada peranan guru yang dominan atau berkuasa penuh, gaya tugas memberikan sedikit kebebasan kepada siswa, pada tahap pelaksanaan. Pada tahap ini siswa dimungkinkan mengatur banyaknya ulangan dan kecepatan melaksanakan latihan atau gerakannya.

a. Anatomi Gaya Resiprokal (Mosston, 1994:36-39)

Di dalam perangkat keputusan sebelum pertemuan. Pengadaan umpan balik langsung digeser kepada seorang pengamat (a)

1) Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk setiap partner.

a) Salah satu dari pasangan adalah “pelaku” (p)

b) Lainnya menjadi pengamat (a)

c) Guru (G) memegang peranan khusus untuk berkomunikasi dengan pengamat.

d) Peranan pelaku sama seperti dalam Gaya Latihan

e) Peranan pengamat adalah memberikan umpan balik kepada pelaku dan berkomunikasi dengan guru.

f) Guru mengamati baik “p” maupun “a” tetapi hanya berkomunikasi dengan “a”.

(1) Guru membuat semua keputusan sebelum pertemuan.

- (2) Pelaku membuat keputusan selama pertemuan
- (3) Pengamat membuat keputusan umpan balik sesudah pertemuan

	A	B	C
Pra-Pertemuan	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P
Pasca Pertemuan	G	G	a

#### b. Sasaran Gaya Resiprokal

Sasaran gaya resiprokal ini berhubungan dengan tugas dan peranan murid.

##### 1) Tugas (pokok Bahasan)

- a) Memberi kesempatan untuk latihan berulang kali dengan seorang pengamat.
- b) Murid menerima umpan balik langsung
- c) Sebagai pengamat, murid memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas.

##### 2) Peranan siswa

- a) Memberi dan menerima umpan balik
- b) Mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, menyampaikan hasilnya kepada pelaku.
- c) Menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap kawan.
- d) Memberikan umpan balik.

c. Pelaksanaannya Gaya Resiprokal

- a) Dalam gaya resiprokal ada tuntutan-tuntutan baru bagi guru dan pengamat.
- b) Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa (a)
- c) Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberi umpan balik.
- d) Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya
- e) Keputusan-keputusan
- f) Sebelum pertemuan guru menambahkan lembaran desain kriteria kepada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini.
- g) Selama pertemuan:
  - (1) Guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat (a).
  - (2) Perhatian bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
  - (3) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan.
- h) Sesudah pertemuan:
  - (1) Menerima kriteria
  - (2) Mengamati penampilan pelaku
  - (3) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan.

- (4) Menyimpulkan apakah mengenai penampilan benar atau salah.
  - (5) Menyampaikan hal-hal mengenai penampilannya kepada pelaku.
  - (6) Peranan guru adalah :
    - (a) Menjawab pertanyaan-pertanyaan dari pengamat.
    - (b) Berkomunikasi dengan pengamat saja.
- i) Ini memungkinkan timbulnya saling percaya antara pelaku dan pengamat.
- (1) Komunikasi guru dengan pelaku akan mengurangi peranan pengamat.
  - (2) Pada waktu tugas telah terlaksana, pelaku dan pengamat berganti peranan.
  - (3) Proses pemilihan partner dan pemantauan keberhasilan proses adalah penting.
  - (4) Guru bebas untuk mengamati banyak siswa selama pelajaran berlangsung.
- j) Pemilihan pokok bahasan :
- (1) Ini menentukan garis-garis pedoman untuk perilaku pengamat
  - (2) Lima bagian lembaran kriteria adalah:
    - (a) Uraian khusus mengenai tugas (termasuk pembagian tugas secara berurutan).



- (b) Hal-hal yang khusus yang harus dicari selama penampilan (kesulitan yang potensial).
- (c) Gambar atau sketsa untuk melukiskan tugas.
- (d) Contoh-contoh perilaku verbal untuk dipakai sebagai umpan balik.
- (e) Mengingatkan peranan pengamat (apabila siswa telah memahami gaya ini, bagian ini bisa dihapuskan).

d. Pertimbangan-pertimbangan khusus untuk Gaya Resiprokal

Interaksi antara guru dan pengamat:

- 1) Pengamat harus dianjurkan untuk berkomunikasi menurut kriteria yang telah disusun.
- 2) Pastikan bahwa pengamat memberikan umpan balik yang akurat yang berhubungan dengan kriteria.
  - a) Seringkali pengamat terlalu kritis dan harus belajar mengikuti kriteria yang telah ditentukan.
  - b) Guru perlu menekankan tanggung jawab positif dari pengamat.
  - c) Guru perlu membantu pelaku dan pengamat untuk berkomunikasi.
- 3) Pada akhir beberapa pelajaran pertama dengan menggunakan Gaya C, guru harus meninjau kembali penampilan para pengamat dan menekankan perubahan-perubahan yang perlu diadakan dalam perilaku mereka.

- 4) Teknik untuk mengatur kelas dalam pasangan-pasangan. Apakah Anda dapat memberikan beberapa contoh?
- 5) Dalam beberapa pelajaran pertama dengan menggunakan Gaya C ini sasarannya akan memerlukan pemusatan perhatian pada penerimaan siswa terhadap peranan pelaku dan pengamat.
- 6) Kelompok kecil yang terdiri dari dua orang juga dapat memakai gaya ini.
  - a) Dalam kelompok-kelompok ini mungkin ada pencatat, pemberi nilai atau pengawas.
  - b) Peranan pelaku dan pengamat tidak berubah, tetapi setiap siswa dalam kelompok yang lebih besar menerima peranan-peranan ini secara bergantian.
  - c) Kekurangan peralatan, ruang atau jumlah siswa yang besar menyebabkan perlunya penggunaan lebih dari dua siswa dalam kasus ini.

#### **4. Gaya Periksa Sendiri ( Gaya D )**

Mosston (1994:103), menjelaskan dalam gaya periksa sendiri ini, setiap individu melakukan tugas seperti dalam praktek gaya tugas dan kemudian membuat keputusan postimpact untuk diri sendiri. Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara mengerjakan tugas dan memeriksa atau mengevaluasi pekerjaan sendiri. peserta didik mengukur sendiri kinerjanya berdasar kriteria gerak yang diberikan. Hakikatnya siswa mengerjakan tugas secara individu dan

mandiri, memberikan umpan balik untuk dirinya sendiri dengan menggunakan kriteria yang dikembangkan oleh guru.

a. Anatomi Gaya Periksa Sendiri (Mosston, 1994:104-108)

Dalam gaya ini, keputusan-keputusan dibuat seperti dalam Gaya Latihan, dan kemudian keputusan sesudah pertemuan, untuk diri mereka sendiri. Siswa menyamakan dan membandingkan penampilan dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh guru.

	A	B	C	D
Pra-Pertemuan	G	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P	S
Pasca Pertemuan	G	G	a	S

b. Peranan Siswa

- 1) Menilai penampilan sendiri.
- 2) Menerapkan kriteria untuk memperbaiki penampilannya
- 3) Belajar bersikap objektif terhadap penampilannya
- 4) Membuat keputusan baru dalam bagian, selama dan sesudah pertemuan berlangsung. Guru membuat keputusan sebelum pertemuan berlangsung.

c. Penerapan Gaya Periksa Sendiri

Gaya memungkinkan siswa menjadi lebih mandiri dalam melaksanakan tugasnya. Keputusan dari Gaya Latihan dipertahankan, dan keputusan tentang penilaian dalam Gaya Resiprokal bergeser dari mengamati teman

sebaya ke mengamati diri sendiri.

1) Dalam gaya ini, siswa menjalankan tugas dengan menyamakan dan membandingkannya dengan kriteria yang telah ditentukan oleh guru. Hal ini merupakan tanggung jawab baru bagi siswa, untuk menganalisis dan menilai tugasnya.

2) Keputusan sebelum pertemuan

3) Guru membuat keputusan ini menyusun lembaran kriteria.

4) Keputusan pada saat pertemuan berlangsung

a) Menjelaskan tujuan gaya ini kepada kelas

b) Menjelaskan peranan siswa dan tekanan penilaian diri.

c) Menjelaskan peranan guru

d) Menjelaskan tugas dan logistik

e) Tentukan parameter-parameternya.

5) Keputusan sesudah pertemuan

Peranan guru di sini adalah:

a) Mengawasi pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh siswa

b) Mengawasi penggunaan lembaran kriteria

c) Mengadakan pembicaraan secara perorangan mengenai kecakapan dan ketepatan dalam menggunakan proses periksa sendiri.

d) Di akhir pertemuan, berikan umpan balik secara umum.

d. Implikasi Gaya Periksa Sendiri (Mosston, 1994: 105)

- 1) Guru mendorong kemandirian siswa
- 2) Guru mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan untuk memantau diri sendiri,
- 3) Guru mempercayai siswa,
- 4) Guru mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berpusat pada proses periksa sendiri dan pelaksanaan tugas,
- 5) Siswa belajar sendiri,
- 6) Siswa mengenali keterbatasan, keberhasilan dan kegagalannya sendiri.
- 7) Siswa memakai umpan balik dari periksa sendiri untuk berusaha memperbaikinya

e. Memilih dan Menyusun Pokok Bahasan

Tidak semua tugas dalam pendidikan jasmani yang cocok untuk gaya mengajar ini.

- 1) Tugas-tugas yang baru tidak cocok,
- 2) Apabila pusat perhatian diarahkan kepada tugas dan hasil akhir, yaitu pada posisi badan dan postur yang untuk tugas ini tidak cocok, misalnya:
  - a) Senam,
  - b) Menyelam,
  - c) Menari (beberapa komponen),
  - d) Apabila umpan balik yang diperlukan berasal dari sumber luar, maka gaya mengajar ini tidak cocok.
- 3) Kegiatan-kegiatan yang berkenaan dengan pengetahuan tentang hasil dari gerakan (pengetahuan tentang hasil) akan lebih cocok dengan gaya mengajar ini (shooting dalam bola basket, tugas yang menyangkut jarak dan kecermatan atau proyeksi yang dapat diamati seperti penempatan servis tenis, tendangan ke gawang

dan sebagainya).

f. Pertimbangan-pertimbangan Mengenai Periksa Sendiri

Interaksi verbal guru kepada siswa harus mencerminkan maksud dari penilaian diri sendiri.

- 1) Tentukan apakah siswa dapat menyamakan dan membandingkan penampilannya dengan kriteria.
- 2) Membantu siswa untuk melihat ketidaksesuaian yang terjadi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan.
- 3) Arahkan keputusan-keputusan siswa dengan merujuk kepada kriteria.

g. Memilih Desain Tugas Gaya Periksa Sendiri

- 1) Ada dua pilihan
  - a) Guru bisa memilih satu tugas untuk semuanya, atau
  - b) Guru mendesain tugas yang berbeda-beda, menyediakan berbagai tugas. Bisa juga dengan menyediakan tugas yang berbeda untuk memenuhi perbedaan individual dalam tingkat penampilannya.

2) Lembaran Kriteria

Lembaran kriteria untuk Gaya Latihan dapat juga dipakai untuk Gaya Periksa Sendiri ini.

**5. Gaya Inklusi ( Gaya E )**

Mosston (1994:218), menjelaskan bahwa gaya mengajar inklusi mengenalkan berbagai tingkat tugas, dalam gaya ini siswa didorong untuk

menentukan tingkat penampilannya. Tujuan dari gaya inklusi ini, yaitu melibatkan semua siswa dalam hal memberi kesempatan untuk memulai bekerja dengan tugas - tugas yang ringan ke berat, sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

a. Anatomi Gaya Inklusi (Mosston, 1994: 219)

	A	B	C	D	E
Pra-Pertemuan	G	G	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S
Pasca Pertemuan	G	G	a	S	S

1) Peranan Guru

- a) Membuat keputusan-keputusan pra-pertemuan.
- b) Harus merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan, yang disesuaikan dengan perbedaan individu dan yang memungkinkan siswa untuk beranjak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.

2) Keputusan-keputusan Siswa (Mosston, 1994: 219).

- a) Memilih tugas yang telah tersedia,
- b) Melakukan penafsiran sendiri dan memilih tugas awalnya
- c) Siswa mencoba tugasnya
- d) Sekarang siswa menentukan untuk mengulang, memilih tugas yang lebih sulit atau lebih mudah, berdasarkan berhasil atau tidaknya dengan tugas awal.
- e) Mencoba tugas berikutnya
- f) Siswa menilai / menaksir hasil-hasilnya.

b. Sasaran Gaya Inklusi (Mosston, 1994: 220)

- 1) Melibatkan semua siswa,
- 2) Penyesuaian terhadap perbedaan individu,

- 3) Memberi kesempatan untuk memulai sesuai dengan kemampuan sendiri.
- 4) Memberi kesempatan untuk mulai bekerja dengan tugas yang ringan ke tugas yang berat, sesuai dengan tingkat kemampuan tiap siswa,
- 5) Belajar melihat hubungan antara kemampuan untuk merasakan dan tugas apa yang dapat dilakukan oleh siswa.
- 6) Individualisasi dimungkinkan karena memilih di antara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan.

c. Pelaksanaan Gaya Inklusi (Mosston, 1994: 220)

- 1) Menjelaskan gaya ini kepada siswa
- 2) Satu demonstrasi dengan menggunakan tali yang miring akan memberikan ilustrasi yang sangat baik,
- 3) Siswa disuruh memulai,
- 4) Memberi umpan balik kepada siswa tentang peranan siswa dalam pengambilan keputusan, dan bukan penampilan tugas.
  - a) Tanyakan bagaimana mereka memilih tugas-tugas ini.
  - b) Fokuskan perhatian pada penggunaan umpan balik yang netral, agar siswa dapat mengambil keputusan tentang tingkat tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
  - c) Amati kesalahan-kesalahan dalam penampilan siswa dan kriteria untuk penampilan dalam tugasnya.

d. Implikasi Gaya Inklusi (Mosston, 1994: 221)

- 1) Salah satu keuntungan yang sangat penting dari gaya ini adalah memperhatikan perbedaan individu, dan memperhatikan kemungkinan untuk lebih maju dan berhasil.



- 2) Memungkinkan siswa untuk melihat ketidaksamaan antara aspirasi atau pengetahuan mereka dengan kenyataan. Mereka akan belajar untuk mengurangi kesenjangan antara kedua hal ini.
- 3) Fokus perhatian ditujukan kepada individu dan apa yang dapat dilakukannya daripada membandingkannya dengan yang lain.
- 4) Siswa mengembangkan konsep mereka sendiri, yang berkaitan dengan penampilan fisik.

e. Memilih dan Merancang Pokok Bahasan

Konsep tentang tingkat kesulitan:

Tugas-tugas yang dipilih harus dimulai dari yang sederhana ke yang lebih unik, dengan setiap tugas mempunyai tingkat kesulitan yang ditambahkan.

## 6. Gaya Penemuan Terbimbing ( Gaya F )

Menurut Wawan Junaidi (2010),

Pada gaya penemuan terbimbing menempatkan guru sebagai fasilitator. Guru membimbing siswa dimana ia diperlukan. Dalam model ini, siswa didorong untuk berpikir sendiri, menganalisis sendiri sehingga dapat "menemukan" prinsip umum berdasarkan bahan atau data yang telah disediakan guru. Tujuan dari gaya ini adalah untuk menemukan konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang diajukan oleh guru. Hakikatnya dengan menanyakan serangkaian pertanyaan dengan spesifik, secara sistematis akan menuntun siswa untuk menemukan target yang ditetapkan dan belum diketahui sebelumnya oleh siswa.

a. Anatomi Gaya Penemuan Terbimbing (Mosston, 1994: 222)

	A	B	C	D	E	F
Pra-Pertemuan	G	G	G	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S	G
						S

Pasca Pertemuan

G	G	a	S	S	G
					S

- 1) Keputusan pada pra-pertemuan yang dibuat oleh guru akan memusatkan perhatian pada pengembangan pertanyaan secara cermat yang akan mengarahkan siswa kepada penemuan informasi yang bersifat khusus
- 2) Selama pertemuan berlangsung, siswa membuat keputusan yang menyangkut pokok bahasan, dalam usahanya untuk mencari jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh guru.
- 3) Pada pasca pertemuan, guru mengukuhkan atau mengarahkan kembar jawaban siswa terhadap pertanyaan yang telah diajukan.

b. Sasaran Gaya Penemuan Terpimpin

Sasaran dari gaya ini adalah :

- 1) Melibatkan siswa.
- 2) Mengembangkan hubungan yang serasi dan tepat antara jawaban siswa dengan pertanyaan yang diajukan oleh guru.
- 3) Mengembangkan keterampilan untuk menemukan jawaban yang berurut, yang akan menuju kepada menemukan suatu konsep.
- 4) Mengembangkan kesabaran guru dan siswa, karena sifat sabar sangat diperlukan dalam proses penemuan.

c. Penerapan Penemuan Terpimpin

- 1) Dalam menyusun pertanyaan bagi siswa, guru harus mengenali prinsip, gagasan, atau konsep yang akan ditemukan. Kemudian guru menyusun pertanyaan-pertanyaan yang akan membawa siswa ke rangkaian tanggapan yang menuju kepada gagasan tersebut. Untuk hal ini perlu dimulai dari jawaban akhir, terus mundur sampai kepada pertanyaan.
- 2) Dalam situasi mengajar yang sesungguhnya, guru harus mengikuti prosedur berikut :
  - a) Menyampaikan pertanyaan sesuai dengan susunan.
  - b) Beri waktu untuk jawaban dari siswa
  - c) Berikan umpan balik (netral atau menilai) mengarahkannya lagi.
  - d) Ajukan pertanyaan berikutnya
  - e) Jangan berikan jawaban
  - f) Bersikap sabar dan menerima
- 3) Merencanakan:
  - a) Mengenali pokok bahasan yang khusus
  - b) Menentukan urutan langkah-langkah (pertanyaan dan petunjuk) menuju ke hasil akhir.
    - (1) Setiap langkah didasarkan atas jawaban sebelumnya.
    - (2) Perlu mengharapkan kemungkinan jawaban yang akan diberikan oleh siswa, dan mengarahkan kembali jawaban yang tidak tepat.

- 4) Yang harus dilakukan dengan jawaban yang tidak benar:
  - a) Ulangi pertanyaan / petunjuknya. Kalau masih salah, ajukan pertanyaan lain yang menguatkan / menjabarkannya.
  - b) Beri waktu kepada siswa untuk memikirkan jawaban.

d. Implikasi Penemuan Terpimpin

- 1) Gaya ini menuntut guru untuk menyediakan waktunya untuk menyusun Pertanyaan-pertanyaan yang memaksa siswa untuk berpikir.
- 2) Tanggung jawab untuk menemukan merupakan kegiatan utama dari siswa.
- 3) Siswa memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru ini.

e. Pokok Bahasan (Mosston, 1994: 223).

- 1) Jenis-jenis informasi yang perlu ditemukan adalah: konsep, prinsip, kaidah, hubungan, bagaimana, mengapa, dan batasan-batasan.
- 2) Topik tidak boleh diketahui siswa sebelumnya, kalau tidak, siswa tidak akan memperoleh penemuan.
- 3) Episode-episode dari gaya ini bisa dipakai untuk yang lain bisa juga dipakai pada waktu memberi umpan balik kepada masing-masing siswa.
- 4) Yang paling baik adalah episode yang pendek.
- 5) Ada baiknya menyusun pertanyaan-pertanyaan tersebut sedemikian rupa, sehingga siswa harus mengerjakan jawabannya secara fisik. Dengan demikian, siswa bisa memakai gerakan sebagai media penemuan

**7. Gaya Konvergen ( Gaya G )**

Pada gaya ini, siswa mencari solusi dari masalah dan belajar untuk mengklarifikasi isu dan menghasilkan kesimpulan dengan menggunakan prosedur yang logis, beralasan, dan berpikir kritis. Hakikatnya guru mengajukan

pertanyaan. Struktur instrinsik dari tugas atau pertanyaan membutuhkan satu jawaban tepat. Siswa terlibat dalam kegiatan berfikir (atau kegiatan kognitif lainnya) dan berusaha mencari satu jawaban atau solusi yang tepat (Jonathan Doherty:2008 ).

a. Anatomi Gaya Konvergen

	A	B	C	D	E	F	G
Pra-Pertemuan	G	G	G	G	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S	G	S
						S	G
Pasca Pertemuan	G	G	a	S	S	G	S
						S	G

b. Sasaran Gaya Konvergen

- 1) Melibatkan siswa.
- 2) Mencari solusi yang tepat antara jawaban siswa dengan pertanyaan yang diajukan oleh guru.
- 3) Mengembangkan keterampilan untuk menemukan jawaban yang tepat, yang akan menuju kepada menemukan solusi tunggal.
- 4) Mengembangkan kesabaran guru dan siswa, karena sifat sabar sangat diperlukan dalam proses penemuan.

c. Penerapan Gaya Konvergen (Mosston, 2008)

- 1) Karena subyek yang "diproduksi" oleh peserta didik, isi waktu presentasi guru relatif singkat.

- 2) Guru hanya sebagai moderator dan peserta didik terlibat dalam "memproduksi" jawaban materi pelajaran
- 3) Semakin relevan dan menantang stimulus, semakin cepat peserta didik dirangsang untuk menjadi kecewa untuk mengetahui (keadaan disonansi kognitif)
- 4) Namun, ketika peserta didik menyadari bahwa mereka mampu berpikir yang kompleks, rasa kebanggaan dan kesadaran diri terjadi. Tujuan dari perilaku belajar-mengajar adalah untuk peserta didik untuk menyadari bahwa mereka mampu:
  - a) memproduksi pertanyaan
  - b) mencari dan sequencing informasi
  - c) konten menghubungkan dan menghubungkan
  - d) konvergensi data dan
  - e) menemukan respon yang benar

d. Implikasi Gaya Konvergen

- 1) Guru bersedia untuk bergerak dengan siswa lain hingga melampaui ambang penemuan.
- 2) Guru bersedia untuk beralih dari memberikan rincian konten untuk membangun peserta didik.
- 3) Guru mempercayai peserta didik untuk berpartisipasi dalam berpikir konvergen dan menemukan sendiri.
- 4) Guru percaya bahwa semua peserta didik dapat meningkatkan kinerja mereka dalam operasi kognitif.
- 5) Setiap siswa dapat terlibat dalam proses penemuan dan mengembangkan keterampilan berpikir konvergen
- 6) Guru percaya bahwa proses penemuan konvergen mengajarkan siswa bagaimana untuk memecahkan masalah (Mosston, 2008: 242)

**8. Gaya Divergen ( Gaya H )**

Mosston (1994: 200) menjelaskan jika gaya mengajar divergen merupakan suatu bentuk pemecahan masalah. Dalam gaya ini, siswa memperoleh kesempatan untuk mengambil keputusan mengenai suatu tugas yang khusus di dalam pokok bahasan sehingga memungkinkan diperolehnya jawaban yang beraneka ragam. Tujuan gaya ini adalah untuk melibatkan siswa untuk memproduksi atau menghasilkan respon ganda terhadap satu pertanyaan. Hakikatnya siswa terlibat dalam memproduksi respon divergen terhadap satu pertanyaan. Struktur instrinsik tugas atau pertanyaan memberikan peluang respon ganda. Respon ganda tersebut dinilai dengan prosedur Mungkin-Terlihat-Menarik (Possible-Feasible-Desirable procedure), atau dengan aturan verifikasi dari disiplin yang diberikan (Jonathan Doherty:2008).

a. Anatomi Gaya Divergen

	A	B	C	D	E	F	G	H
Pra-Pertemuan	G	G	G	G	G	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S	G	S	S
						S	G	G
Pasca Pertemuan	G	G	a	S	S	G	S	S
						S	G	G

1) Pra-Pertemuan

Guru membuat tiga keputusan utama

a) Pokok bahasan umum

b) Pokok bahasan khusus yang berpusat pada episode

- c) Menyusun masalah khusus untuk memperoleh jawaban ganda dan pemecahan yang divergen.

2) Saat Pertemuan

- a) Siswa menentukan jawaban dari masalah
- b) Dalam perangkat selama pertemuan berlangsung ini, siswa mengambil keputusan-keputusan yang menyangkit hal-hal khusus dalam pokok bahasan, yang menanggapi masalah yang diajukan oleh guru

3) Pasca-Pertemuan

- a) Siswa menilai pemecahan yang telah ditemukan
- b) Pemeriksaan (verifikasi) mencakup membandingkan pemecahan dengan masalah yang dirumuskan oleh guru.

b. Sasaran Gaya Divergen

- 1) Mendorong siswa untuk menemukan pemecahan ganda melalui pertimbangan-pertimbangan kognitif.
- 2) Mengembangkan “wawasan” (insight) ke dalam struktur kegiatan dan menemukan variasi-variasi.
- 3) Memungkinkan siswa untuk bebas dari guru dan melampaui jawaban-jawaban yang diharapkan.
- 4) Mengembangkan kemampuan untuk memeriksa dan menganalisis pemecahan-pemecahannya.

c. Penerapan gaya Divergen



- 1) Mula-mula, mungkin perlu menyakinkan siswa bahwa gagasan dan pemecahan mereka akan diterima. Seringkali siswa sudah terbiasa dengan mereka diberitahu tentang apa yang harus mereka lakukan, dan tidak diperkenankan untuk menemukan sendiri jawaban-jawaban yang benar.
- 2) Pada waktu siswa bekerja mencari pemecahan, guru harus mengawasi dan menunggu untuk memberi kesempatan kepada siswa untuk menyusun jawaban-jawaban mereka.
  - a) Umpan balik harus dapat membimbing siswa kepada masalah untuk menentukan jawaban yang tepat.
  - b) Guru harus menahan diri untuk tidak memilih jawaban-jawaban tertentu sebagai contoh. Sebab itu akan mendorong penjiplakan dan bukan pemecahan masalah secara individual.

## **9. Gaya Program Individu ( Gaya I )**

Gaya mengajar ini menekankan pada kebebasan siswa. Kebebasan tersebut berupa penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri, kemudian atas dasar penilainanya itu siswa membuat keputusan sendiri untuk melanjutkan atau mengulang gerakan atau melanjutkan dengan gerakan atau pokok bahasan yang lebih lanjut. Tujuan gaya ini adalah untuk merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi dengan berkonsultasi dengan guru (Mosston, 2008 : 274). Hakikatnya siswa merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi. Siswa memilih topik, mengidentifikasi pertanyaan,

mengumpulkan data, mencari jawaban, dan menyusun informasi. Siswa memilih area tema umum (Jonathan Doherty:2008).

a. Anatomi Program Individu

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Pra- Pertemuan	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S	G	S	S	S
						S	G	G	
Pasca Pertemuan	G	G	a	S	S	G	S	S	S
						S	G	G	

b. Penerapan Program Individu (Mosston, 2008)

- 1) Membuat keputusan untuk mengalokasikan waktu untuk beberapa (atau semua) siswa untuk terlibat dalam pengalaman ini.
- 2) Membuat keputusan tentang bagaimana memperkenalkan harapan gaya ini dan bagaimana untuk mengundang peserta didik untuk berpartisipasi dalam tingkat baru.
- 3) Membuat keputusan tentang wilayah materi pelajaran umum di mana pelajar akan berkembang pertanyaan dan jawaban. Misalnya, periode sejarah yang akan diselidiki, wilayah umum sastra (puisi, cerita pendek) atau kegiatan dalam pendidikan jasmani (ball games, lingkungan air, aparat udara, dll), hukum umum atau sekelompok hukum di fisika, atau topik umum dalam mengajar (unit pengajaran).

c. Implikasi Program Individu (Mosston, 2008)

Jika otonomi pelajar, memang, salah satu tujuan pendidikan, maka proses menjadi pembelajar otonom harus diwujudkan dalam proses belajar-mengajar. Baik guru dan pelajar perlu mengetahui dan menerima tujuan ini. Keduanya harus terlibat dalam proses sengaja menggeser keputusan. Keduanya harus menerima konsekuensi dari otonomi pelajar.

**10. Gaya Inisiasi Siswa ( Gaya J )**

Mosston (1994:243) menjelaskan gaya mengajar inisiasi siswa merupakan gaya mengajar yang berdasarkan pada keputusan - keputusan dibuat oleh siswa, sedangkan guru hanya berperan sebagai pendukung. Tujuan gaya ini adalah agar siswa mampu menginisiasi atau memprakarsai pengalaman belajarnya, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya, bersama-sama dengan guru berdasarkan kriteria yang telah disepakati sebelumnya. Hakikatnya siswa memprakarsai gaya yang ia lakukan baik satu kegiatan maupun serangkaian kegiatan. Siswa mempunyai pilihan untuk memilih gaya manapun di dalam Spektrum. Siswa harus mengenal deretan gaya yang terdapat dalam Spektrum (Jonathan Doherty:2008).

a. Anatomi Inisiasi Siswa

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Pra-Pertemuan	G	G	G	G	G	G	G	G	G	S
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S	G	S	S	S	S
						S	G	G		G
Pasca Pertemuan	G	G	a	S	S	G	S	S	S	S

					S	G	G		
--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

#### b. Penerapan Inisiasi Siswa (Mosston, 2008)

Dalam perilaku ini peserta didik memulai ketika guru meminta peserta didik untuk "melakukan proyek" itu tidak dapat ditafsirkan untuk menjadi contoh dari gaya ini. Juga ini salah satu perilaku yang memungkinkan peserta didik perlu menyadari bahwa pilihan. Pengalaman ini cocok untuk siswa yang fasih di dalam keputusan dan proses yang disajikan dalam perilaku lainnya. Perilaku ini membutuhkan banyak waktu, rangkaian episode yang diperlukan untuk ini mendapat pengalaman bisa berlangsung selama berminggu-minggu atau bahkan lebih lama.

### 11. Gaya Mengajar Mandiri ( Gaya K )

Gaya mengajar mandiri merupakan gaya mengajar yang didominasi oleh keputusan - keputusan siswa, sedangkan guru hanya memiliki sedikit kesempatan untuk membuat keputusan. Gaya ini memberikan siswa kesempatan untuk membuat keputusan maksimal tentang pengalaman belajarnya tanpa adanya campur tangan langsung guru. Gaya ini sangat jarang digunakan di sekolah. Gaya ini sangat cocok dikembangkan sebagai hobi atau kegiatan hiburan. Hakikatnya siswa memprakarsai pengalaman belajarnya sendiri, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya. Siswa memutuskan seberapa besar ikut campur gurunya (Jonathan Doherty:2008).

#### a. Anatomi Mengajar Mandiri

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Pra- Pertemuan	G	G	G	G	G	G	G	G	G	S	S
Dalam Pertemuan	G	S	P	S	S	G	S	S	S	S	S
						S	G	G		G	
Pasca Pertemuan	G	G	a	S	S	G	S	S	S	S	S
						S	G	G			

b. Implikasi Gaya Mengajar Mandiri (Mosston, 2008)

Dengan demikian gaya mengajar mandiri, seperti salah satu gaya pada Spectrum ini, hanya mewakili sebagian dari pengalaman manusia. Oleh karena itu, teori terpadu pengajaran harus memperhitungkan hubungan antara, dan integrasi, semua gaya. Gaya mengajar mandiri, beradaptasi dengan kondisi yang membawanya / nya ke dalam kontak dengan orang lain, adat-istiadat sosial, dan tradisi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Dengan perkataan lain, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Dengan kata lain penelitian deskriptif adalah penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang yang nampak dalam suatu situasi. Penelitian deskriptif itu sendiri ada 2 macam yaitu kualitatif dan kuantitatif. Dalam penelitian kualitatif peneliti bertolak dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan penjelas, dan berakhir dengan suatu teori, sedangkan dalam penelitian kuantitatif, penelitian bermula dari teori menuju data, dan berakhir pada penerimaan atau penolakan terhadap teori yang digunakan (Slamet, Yulius: 2006). Penelitian ini menggunakan bersifat kualitatif yang dimana data kualitatif berupa hasil pengamatan secara langsung yang dilakukan peneliti tentang aktifitas guru dan siswa selama penelitian berlangsung. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan pendekatan mengajar gaya mengajar menurut Mosston

oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar negeri bakulan.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Bakulan yang berlokasi di Bakulan, Patalan, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Adapun pengambilan data dilakukan pada tahun 2013.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani SD Negeri Bakulan yang berjumlah 1 orang.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Observasi**

Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Sukmadinata, 2005: 220). Dalam kegiatan observasi ini, penulis melakukan peninjauan langsung terhadap guru khususnya dan siswa pada umumnya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan teknik ini diharapkan membantu pengamatan secara langsung dimana dapat mengetahui guru menggunakan metode mengajar menurut Mosston atau tidak dan kemungkinan untuk mencatat hal-hal, perilaku, pertumbuhan dan sebagainya sewaktu kejadian itu berlangsung, atau sewaktu perilaku itu terjadi. Pedoman observasi ini telah diuji kevaliditasannya oleh : Saryono, S.Pd. Jas, M.Or.

### **2. Wawancara**

Wawancara yaitu percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2002: 135). Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pemahaman guru pendidikan jasmani tentang pembelajaran, perencanaan, pelaksanaan pendidikan jasmani, serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan. Wawancara dilakukan berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusun.

Sumber data utama adalah guru pendidikan jasmani yang berjumlah 1 orang yaitu Yamtini S.Pd. Pedoman wawancara ini telah diuji kevaliditasannya oleh : Saryono, S.Pd. Jas, M.Or.

### 3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen rapat, agenda, dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2006: 231). Teknik ini digunakan untuk memperoleh data tentang perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu perangkat pembelajaran yang disusun guru pendidikan jasmani meliputi kurikulum, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Lembar observasi

Lembar observasi merupakan lembar yang berisi pedoman dalam



melaksanakan pengamatan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di lapangan. Dalam penelitian ini digunakan lembar observasi kegiatan belajar mengajar yang berbentuk *check list*.

## 2. Pedoman wawancara

Pedoman wawancara berisi item-item pertanyaan wawancara kepada guru yang digunakan untuk mengetahui pemahaman guru pendidikan jasmani tentang pembelajaran, perencanaan, pelaksanaan serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan pada keterlaksanaan pendekatan mengajar gaya Mosston oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar negeri Bakulan.

## **F. Keabsahan Data**

Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sugiyono (2010: 330), triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi yang akan dilakukan yaitu membandingkan hasil pengamatan, hasil wawancara, dan analisis dokumen.

## **G. Teknik Analisis Data**

Semua data yang sudah terkumpul akan dianalisis dengan teknik deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif karena menggunakan metode kualitatif sebagai berikut :

### 1. Reduksi Data

Proses reduksi data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara merangkum hasil observasi, wawancara, dan hasil analisis dokumen yang masih

bersifat acak ke dalam bentuk yang mudah dipahami.

## 2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif sesuai dengan aspek yang diamati sehingga lebih mudah dipahami.

## 3. Penarikan Kesimpulan

Setelah dilakukan penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penarikan kesimpulan dilakukan sesuai masalah yang diangkat dalam penelitian.

Berikut analisis data yang akan digunakan:

### a. Analisis data observasi

Data observasi terhadap pembelajaran dianalisis secara deskriptif. Data hasil observasi dianalisis dengan cara mengatur dan mengelompokkan sesuai dengan aspek yang diamati untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan keterlaksanaan gaya Mosston.

### b. Analisis data wawancara

Data hasil wawancara dianalisis secara deskriptif untuk melengkapi data dari hasil observasi, yaitu dengan cara mengatur dan mengelompokkan sesuai dengan aspek yang diamati.

### c. Analisis data dokumentasi

Data dokumentasi dianalisis secara deskriptif untuk melengkapi data dari hasil observasi dan wawancara dengan mengelompokkan sesuai aspek yang diamati.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi dari pihak sekolah, maka diperoleh mengenai profil dari sekolah yang diteliti yaitu SD Negeri Bakulan. SD Negeri Bakulan terletak di Bakulan, Pataln, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri Bakulan pada bulan Mei s.d. Juni 2013. Pengambilan data dilaksanakn pada bulan Mei.

##### **3. Deskripsi Subyek Penelitian**

Burhan Bungin (2006: 53) mengatakan bahwa, berkenaan dengan tujuan Penelitian Kualitatif maka dalam prosedur sampling yang terpenting adalah bagaimana menentukan informan kunci (key informan) atau situasi social tertentu yag sarat informan sesuai dengan focus peneliatian. Subyek penelitian ini adalah berjumlah satu orang yaitu guru penjaskes Sekolah Dasar Negeri Bakulan.

#### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Data mengenai pemahaman guru pendidikan jasmani SD Negeri Bakulan

tentang gaya mengajar Mosston diperoleh dari observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil obesrvasi, dapat diketahui bahwa hasil pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan terdiri dari beberapa tahap yaitu kegiatan awal (pembukaan), kegiatan inti, kegiatan akhir (penutup).

## 1. Hasil Penelitian Observasi

### a. Observasi Kelas 1

Pada pertemuan pertama, yaitu kelas 1 yang dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Mei 2013. Dengan materi pokok perkembangan motorik. Uraian secara umum pada pelaksanaan dan hasil observasi kelas 1 yaitu :

#### 1) Kegiatan Pendahuluan (pembukaan)

Kegiatan awal pembelajaran (pembukaan) dimulai dengan pengkondisian siswa. Siswa dalam formasi 2 bersap, guru membuka pelajaran dengan salam, kemudian berdoa, dan melakukan presensi dilanjutkan dengan memberikan apersepsi tentang materi yang diberikan. Pemanasan yang diberikan oleh guru juga masih menggunakan pemanasan statis dan dinamis, sehingga semua keputusan ada di guru. Gaya mengajar yang digunakan guru hanya komando. Hal itu dikarenakan siswa masih belum begitu paham dan belum begitu mandiri.

#### 2) Kegiatan Inti

Guru memberikan aktivitas bermain puzzle yang menggunakan potongan – potongan gambar yang harus disusun oleh siswa. Permainan ini diberikan karena materi kali ini adalah perkembangan motorik anak. Dalam permainan ini siswa berbaris 2 berbanjar, putra dan putri kemudian urut dari barisan depan berlari sambil membawa potongan puzzle menuju gambar yang sudah jadi yang

diletakkan dengan jarak 10m. Hal itu dilakukan secara bergantian, jika kelompok sudah berhasil memindahkan semua puzzle, semua berlari menuju gambar dan disusun bersama. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Hal ini karena semua keputusan dibuat oleh guru dan siswa menuruti petunjuk yang diberikan oleh guru.

### 3) Kegiatan akhir (penutup)

Siswa duduk melingkar di sekitar guru lalu guru memberikan evaluasi lalu membimbing siswa dalam membuat kesimpulan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Setelah itu guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan siswa dibubarkan dengan tertib. Gaya mengajar yang digunakan adalah gaya komando dan penemuan terbimbing. Gaya komando karena siswa masih diberikan komando untuk menertipkan barisan.

### b. Observasi Kelas 2

Pada observasi kedua, yaitu kelas 2 yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Mei 2013. Dengan materi pokok perkembangan motorik. Uraian secara umum pada pelaksanaan dan hasil observasi kelas 2 yaitu :

#### 1) Kegiatan Pendahuluan (pembukaan)

Kegiatan awal pembelajaran (pembukaan) dimulai dengan pengondisian siswa. Siswa dalam formasi 2 bersap, guru membuka pelajaran dengan salam, kemudian berdoa, dan melakukan presensi dilanjutkan dengan memberikan apersepsi tentang materi yang diberikan. Pemanasan yang diberikan oleh guru juga masih menggunakan pemanasan statis dan dinamis, sehingga semua keputusan ada di guru. Tetapi dalam menghitung siswa yang melakukan. Gaya

mengajar yang digunakan guru hanya komando. Hal itu dikarenakan siswa masih belum begitu paham dan belum begitu mandiri.

## 2) Kegiatan Inti

Guru memberikan aktivitas bermain puzzle yang menggunakan potongan – potongan gambar yang harus disusun oleh siswa. Permainan ini diberikan karena materi kali ini adalah perkembangan motorik anak. Dalam permainan ini siswa berbaris 2 berbanjar, putra dan putri kemudian urut dari barisan depan berlari sambil membawa potongan puzzle menuju gambar yang sudah jadi yang diletakkan dengan jarak 10m. Hal itu dilakukan secara bergantian, jika kelompok sudah berhasil memindahkan semua puzzle, semua berlari menuju gambar dan disusun bersama. Untuk permainan selanjutnya, masih bermain puzzle, tetapi setiap kelompok ada putra dan putri. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Hal ini karena semua keputusan dibuat oleh guru, siswa menuruti dan melaksanakan petunjuk dari guru dan membuat siswa merasa terlibat dan termotivasi.

## 3) Kegiatan akhir (penutup)

Dalam kegiatan akhir, siswa dibariskan 2 berbanjar kemudian guru memberikan evaluasi dan bersama – sama menyimpulkan hasil pembelajaran untuk pertemuan kali ini. Kemudian siswa berjalan santai menuju sekolah. Gaya mengajar yang digunakan adalah gaya komando. Gaya komando karena siswa masih mengikuti instruksi dari guru.

### c. Observasi Kelas 3

Pada pertemuan pertama, yaitu kelas 3 yang dilaksanakan pada hari Senin,

20 mei 2013. Dengan materi pokok permainan dan olahraga. Uraian secara umum pada pelaksanaan dan hasil observasi kelas 3 yaitu :

1) Kegiatan Pendahuluan (pembukaan)

Kegiatan awal pembelajaran (pembukaan) dimulai dengan pengkondisian siswa. Siswa dalam formasi 2 bersap, guru membuka pelajaran dengan salam, kemudian berdoa, dan melakukan presensi dilanjutkan dengan memberikan apersepsi tentang materi yang diberikan. Pemanasan yang diberikan oleh guru juga masih menggunakan pemanasan statis dan dinamis, sehingga semua keputusan ada di guru. Tetapi dalam menghitung siswa yang melakukan secara bergantian. Gaya mengajar yang digunakan guru hanya komando.

2) Kegiatan Inti

Siswa dibariskan 4 berbanjar yang di depannya sudah disiapkan garis. Siswa akan berlomba mencapai titik yang sudah ditentukan secara bergantian. Untuk tahap pertama siswa berjalan cepat, setelah melewati garis pertama siswa melompat, lalu garis terakhir siswa berlari. Setelah dilakukan dua kali, jarak ditambah agak jauh dan ditambahkan satu rintangan lagi, yaitu meloncat. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Hal ini karena semua keputusan kapan mulai dan berhenti ditentukan oleh guru, siswa disiplin dalam menjalani prosedur yang dilaksanakan.

3) Kegiatan akhir (penutup)

Siswa di bariskan 2 bersaf dan selanjutnya guru memberikan evaluasi dan dan bersama – sama menyimpulkan hasil pembelajaran untuk pertemuan kali ini. Kemudian siswa berjalan santai menuju sekolah. Gaya mengajar yang digunakan

adalah gaya komando dan gaya penemuan terbimbing. Gaya komando karena siswa masih mengikuti instruksi dari guru dan memberikan umpan balik kepada siswa untuk menemukan kesimpulan.

#### d. Observasi Kelas 4

Pada pertemuan pertama, yaitu kelas 4 yang dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Mei 2013. Dengan materi estafet. Uraian secara umum pada pelaksanaan dan hasil observasi kelas 4 yaitu :

##### 1) Kegiatan Pendahuluan (pembukaan)

Kegiatan awal pembelajaran (pembukaan) dimulai dengan pengondisian siswa menuju lapangan. Siswa dalam formasi 4 bersap, guru membuka pelajaran dengan salam, kemudian berdoa, dan melakukan presensi dilanjutkan dengan memberikan apersepsi tentang materi yang diberikan. Pemanasan yang diberikan oleh guru berupa permainan. Siswa membentuk lingkaran, lalu siswa berjalan santai, dengan instruksi guru yang memberikan aba – aba berdua, bertiga, maupun berlima. Siswa langsung mencari teman sebagai kelompoknya. Hal itu diulang dengan aba – aba yang berbeda. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Hal itu sudah jelas karena semua instruksi berasal dari guru.

##### 2) Kegiatan Inti

Siswa dibariskan 4 berbanjar kemudian guru memberikan contoh bagaimana memegang dan melakukan estafet dengan benar. Kemudian siswa diinstruksikan untuk menirukan gerakan menerima dan memberikan tongkat estafet secara bergantian dan setelah itu siswa diinstruksikan untuk melaksanakan estafet tetapi dengan cara bolak balik antar kelompok dan untuk selanjutnya



estafet yang sebenarnya. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Gaya komando karena dalam tahap pertama siswa masih menerima instruksi dari guru dalam menirukan gerakan estafet.

### 3) Kegiatan Akhir (penutup)

Dalam kegiatan akhir, siswa diberiskan 4 bersaf kemudian guru memberikan evaluasi. Untuk pendinginan guru menginstruksikan penguluran. Kemudian siswa berjalan santai menuju sekolah. Gaya mengajar yang digunakan adalah gaya komando. Gaya komando karena siswa masih mengikuti instruksi dari guru.

#### e. Observasi Kelas 5

Pada pertemuan pertama, yaitu kelas 5 yang dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Mei 2013. Dengan materi pokok permainan dan olahraga. Uraian secara umum pada pelaksanaan dan hasil observasi kelas 5 yaitu :

#### 1) Kegiatan Pendahuluan (pembuka)

Kegiatan awal pembelajaran (pembukaan) dimulai dengan pengondisian siswa menuju lapangan. Siswa dalam formasi 3 bersaf, guru membuka pelajaran dengan salam, kemudian berdoa, dan melakukan presensi dilanjutkan dengan memberikan apersepsi tentang materi yang diberikan. Pemanasan yang diberikan oleh guru berupa pemanasan statis dan dinamis. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Hal itu sudah jelas karena semua instruksi berasal dari guru.

#### 2) Kegiatan Inti

Siswa diberiskan 3 berbanjar kemudian guru memberikan contoh gerakan

dasar bagaimana memegang dan melakukan lempar lembing dengan benar. Kemudian siswa diinstruksikan untuk menirukan gerakan melempar lembing dengan benar secara bergantian, setelah itu siswa diinstruksikan untuk melaksanakan lempar lembing disertai lari kecil secara bergantian. Gaya mengajar yang digunakan guru adalah gaya komando. Gaya komando karena dalam tahap pertama siswa masih menerima instruksi dari guru dalam menirukan gerakan lempar lembing.

### 3) Kegiatan Akhir (penutup)

Dalam kegiatan akhir, siswa debariskan 3 bersaf kemudian guru memberikan evaluasi dan bersama – sama menyimpulkan hasil pembelajaran untuk pertemuan kali ini. Untuk pendinginan guru menginstruksikan penguluran. Kemudian siswa berjalan santai menuju sekolah. Gaya mengajar yang digunakan adalah gaya komando. Gaya komando karena siswa masih mengikuti instruksi dari guru.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan awal pembelajaran yang dimulai dengan penyampaian tujuan pembelajaran, pemberian motivasi, dan kegiatan apersepsi, guru terbiasa dengan menggunakan gaya komando. Pada saat kegiatan inti pembelajaran, gaya mengajar yang digunakan guru juga masih menggunakan gaya komando. Terlebih untuk materi – materi yang baru, guru lebih memilih menggunakan gaya komando. Materi disampaikan dengan cara demonstrasi untuk materi yang baru, agar siswa lebih mudah memahami. Untuk kegiatan akhir, guru pendidikan jasmani juga menggunakan gaya komando. Gaya komando digunakan karena jarak sekolah dan lapangan agak jauh, jadi dalam

pengkondisian digunakan gaya komando. Siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini terlihat dari keberanian dan semangat siswa.

## 2. Hasil Penelitian Wawancara.

Berdasarkan hasil wawancara, guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan belum begitu mengerti kalau ada perkembangan dalam gaya mengajar. Hal itu dikarenakan kurangnya sosialisasi dari pengawas tentang metode pengajaran yang terbaru. Selain itu, dapat diketahui bahwa faktor pendukung dalam keterlaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston pada pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan adalah semangat guru untuk membuat para siswa lebih kreatif dan inovatif. Guru juga berusaha dalam memodifikasi permainan agar lebih menyenangkan. Faktor penghambat dalam dalam keterlaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston pada pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan diantaranya adalah keterbatasan sarana dan prasaran, kurangnya sosialisasi tentang gaya mengajar dan tenaga mengajar.

## C. Pembahasan

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa walaupun guru pendidikan jasmani tidak begitu mengerti tentang pembaharuan gaya mengajar dalam artian tidak hafal, tetapi guru pendidikan jasmani menerapkan beberapa gaya dalam pelaksanaan pembelajarannya. Untuk pemilihan gaya mengajar yang digunakan oleh guru disesuaikan dengan tingkat kelas. Untuk kelas bawah (1, 2, 3) guru pendidikan jasmani selalu menggunakan gaya komando. Hal itu bisa dilihat dari

jenis permainan yang dilakukan saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Pada pendahuluan, guru pendidikan jasmani cenderung menggunakan pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh guru. Pada kegiatan inti, guru pendidikan jasmani juga menggunakan gaya komando. Gaya komando digunakan di kelas 1 dan 2 dengan model permainan puzzle. Jadi guru memberikan tugas untuk menyusun puzzle tetapi dengan cara estafet. Cara ini terhitung efektif untuk membuat anak bergerak aktif, bekerja sama, tentunya alat yang digunakan tidak terlalu banyak dan dalam hal ini guru menggunakan kardus bergambar yang dipotong – potong. Gaya komando juga digunakan di kelas 3. Pada kelas ini guru pendidikan jasmani memberikan permainan dengan prosedur yang harus diikuti oleh siswa. Yang pertama siswa berjalan cepat, melompat, kemudian berlari. Setelah dilakukan berulang – ulang dan siswa semakin baik penampilannya, guru menambahkan rintangan yaitu meloncat. Cara ini efektif karena siswa bisa dipacu untuk meningkatkan kemampuannya. Pada kegiatan akhir atau penutup, guru menggunakan gaya komando. Bisa dilihat dari instruksi guru pendidikan jasmani dalam menertipkan siswa untuk berbaris dan kembali ke sekolah, karena jarak antara lapangan dan sekolah cukup jauh dan guru selalu memberikan umpan balik kepada siswa dalam menemukan kesimpulan dari pembelajaran yang sudah dilaksanakan di sisi lain hal itu mendorong siswa untuk berfikir. Untuk kelas bawah memang harus lebih banyak perhatian, dikarenakan siswa masih butuh banyak bimbingan dan pemahaman, belum begitu mandiri.

Sedangkan untuk kelas atas (4, 5, 6) guru pendidikan jasmani juga

menggunakan gaya komando. Hal ini bisa dilihat saat kegiatan pendahuluan, guru pendidikan jasmani menggunakan gaya komando. Kelas 4 menggunakan permainan yang dilaksanakan dengan menggunakan komando dari guru, sedangkan untuk kelas 5 melakukan pemanasan statis dan dinamis. Pada kegiatan inti, kelas 4 dan kelas 5 sama – sama menggunakan gaya komando. Hal ini dikarenakan materi yang diberikan masih materi yang baru, jadi siswa belum mengerti dan masih butuh banyak bimbingan. Pada kelas 4 materinya adalah lari estafet, jadi guru memberikan contoh dari bagaimana cara memegang tongkat estafet yang benar, bagaimana gerakan tangan dan kaki yang benar. Walaupun begitu karena ini masih dasar, jadi gerakan yang salah masih banyak dan masih dimaklumi oleh guru pendidikan jasmani. Pada kelas 5 materi yang diberikan adalah tentang lempar lembing, karena ini masih materi awal jadi untuk permulaan guru mencontohkan bagaimana memegang lembing, gerakan kaki dan tangan, dan cara melempar yang benar. Kalau ada gerakan yang salah guru pendidikan jasmani masih memahaminya karena ini masih tingkat dasar. Pada kegiatan penutup, guru pendidikan jasmani masih tetap menggunakan gaya komando. Hal ini terlihat karena kegiatan yang dilakukan adalah penguluran yang masih diberikan instruksinya dari guru pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini tidak ada data obeservasi untuk kelas 6. Hal itu disebabkan karena pada saat penelitian ini dilaksanakan, kelas 6 sudah melaksanakan ujian nasional (UN) dan sudah tidak ada mata pelajaran lagi. Jadi untuk kelas atas hanya didapatkan data dari kelas 4 dan kelas 5.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat ditunjukkan bahwa

pelaksanaan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston yang dilakukan guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan sudah terlaksana walaupun belum semua gaya dilaksanakan. Hal itu tentu dipengaruhi dengan adanya faktor pendukung dan faktor penghambat.

Faktor pendukung dalam keterlaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston pada pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan adalah semangat guru dalam menciptakan semangat dan ketertarikan siswa. Hal itu bisa terlihat dalam modifikasi pembelajaran yang dilakukan oleh guru agar siswa tertarik. Walaupun sarana dan prasarana dirasa kurang. Hal itu mungkin juga dikarenakan pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan hanya sekali dalam seminggu. Sehingga setiap kali pertemuan menuntut guru agar lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan sarana dan prasarana yang terbatas.

Faktor penghambat dalam dalam keterlaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston pada pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan diantaranya adalah keterbatasan sarana dan prasaran, kurangnya sosialisasi tentang gaya mengajar dan tenaga mengajar. Padahal sarana dan prasaran merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Dalam Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2005 dijelaskan bahwa proses pembelajaran harus diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Kegiatan pembelajaran pada pelaksanaan gaya mengajar menurut Mosston harus

dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik, peserta didik dan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Pengalaman belajar tersebut dapat terwujud melalui penggunaan gaya mengajar yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik misalnya dengan gaya mengajar periksa sendiri, konvergen, divergen, program individu dan sebagainya. Namun dalam pelaksanaannya, guru merasa terbebani dengan tagihan materi yang harus diselesaikan dalam satu semester sedangkan tujuan yang utama dari pembelajaran tetap terpatok pada pencapaian kompetensi siswa. Karena kurangnya sosialisasi tentang gaya mengajar, maka penggunaan berbagai gaya mengajar selama ini belum bisa berlangsung secara optimal. Selain itu, faktor penghambat lainnya adalah kurangnya tenaga mengajar, di SD Negeri Bakulan ini hanya ada 1 guru pendidikan jasmani. Tetapi kadang ada mahasiswa yang kebetulan wiyata bakti di SD Negeri Bakulan, jadi guru pendidikan jasmani bisa sedikit terbantu walaupun tidak setiap hari mahasiswa tersebut bisa mengajar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Menurut Mosston oleh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan

1. Pemahaman guru pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan mengenai gaya mengajar menurut Mosston yaitu guru mampu memahami apa itu gaya mengajar menurut Mosston, tetapi belum semuanya bisa disebutkan. Guru pendidikan jasmani hanya dapat menyebutkan beberapa gaya, yaitu gaya resiprokal, gaya latihan, gaya komando, gaya inklusi, dan gaya divergen. Walaupun guru belum mengetahui ada pembaharuan dalam gaya mengajar menurut Mosston, tetapi guru pendidikan jasmani secara tidak langsung sudah melaksanakannya dalam pembelajaran.
2. Faktor pendukung pelaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston di SD Negeri Bakulan adalah semangat guru dalam menciptakan pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Guru juga berusaha sebaik mungkin dalam memodifikasi permainan yang akan dilaksanakan



dalam pembelajaran. Sedangkan faktor penghambat dalam pelaksanaan pendekatan pembelajaran gaya mengajar menurut Mosston di SD Negeri Bakulan antara lain keterbatasan sarana dan prasarana, sosialisasi tentang gaya mengajar dan tenaga mengajar.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti memiliki implikasi yaitu; agar guru penjasokes mampu bersaing, kreatif dan semakin inovatif dalam mengajar. Menambah wawasan mengenai metode pengajaran, program-program baru.

## **C. Saran**

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bakulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Guru hendaknya selalu meningkatkan pemahaman mengenai gaya mengajar, dengan mengikuti seminar, workshop, atau mempelajari buku – buku tentang gaya mengajar. Selain itu hendaknya melaksanakan gaya mengajar secara professional sehingga proses pembelajaran akan semakin berkualitas.
2. Bagi guru yang belum menyusun perangkat pembelajaran, hendaknya berupaya menyusun perangkat pembelajaran demi kelancaran dan keberhasilan kegiatan pembelajaran.

## **D. Keterbatasan Peneliti**

Keterbatasan yang dialami selama penelitian yang dilakukan diantaranya :

1. Karena keterbatasan yang dimiliki penulis, penelitian ini hanya difokuskan pada satu sekolah saja.

2. Peneliti tidak melakukan penelitian pada kelas 6 karena pada saat dilakukan penelitian, kelas 6 sudah tidak ada pembelajaran (baru saja unian kelulusan).

### DAFTAR PUSTAKA

- Anitah, Sri, W, dkk. (2007) *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahri, Syaiful & Zain, Aswan (2005). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Balesteros. SM. (1999). *Manual Dedaction*, Jakarta : Terjemahan PB PASI
- Bloom, B.S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives, the classification of education Goals, Hand Book I : Cognitif Domain* . NewYork: Longman.
- Briggs, Leslie J. (1977). *Instructional Design. Principles and Application. Engle Cliffs*. New Jersey : Educational Technology Publication.
- Cholik M. Toho. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta : Ditrektorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1994). *Belajar dan Pembelajaran*. Dirjen Dikti Depdikbud.
- Gabbard Carl dkk. (1987). *Physical Education for Children*. Amerika : Prentice Hall.
- Gagne, R.M., (1970). *The Conditions of Learning*. Holt, Rinerhart and Winston, Inc. New York
- Herry Hermawan, Asep, dkk. (2008). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: Universutas Terbuka.
- Jonathan Doherty, (2008), *Teaching Styles in Physical Education and Mosston Spectrum*.

- Killen, R. (1998). *Effective teaching strategies: lessons from research and practice (2nd ed)*. Wentworth Falls, NSW: Social Science Press.
- Moelong, Lexy J. (2002). *Metodologi penelitian Kualitatif*. Bandung :Rosda.
- Mosston, Muskaand Ashworth, Sara. (1981). *Teaching Physical Education*. Ohio: Merrill Publishing Company.
- Mosston, Muskaand Ashworth, Sara. (1994). *Teaching Physical Education Third Edition*. Ohio: Merrill Publishing Company.
- Mosston, Muskaand Ashworth, Sara. (2008). *Teaching Physical Education First Online Edition*. <http://pdfcast.org/pdf/mosston-teaching-physical-education>.
- Muhaimin, Abdul Mujib. (1993). *Pemikiran Pendidikan Islam*. Bandung: Trigenda Karya
- Mulyasa, (2003). *Teknik Pembelajaran*. Balai Pustaka : Jakarta
- Nana, Sudjana.(1991). *Dasar - Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Noprimansyah. (2004). *Identifikasi Gaya Mengajar Guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri Se-Kota Yogyakarta*.Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pangrazi, Robert P. and Dauer, Victor P. (1981). *Movement In Early Childhood and Primary Education*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Purba, Hartono. (2007). *Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Skripsi. Medan : FT. UNIMED.
- Roestiyah, NK. (1989). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Bina Aksara
- Sagala, Syaiful (2006). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Jakarta :Alfabeta.
- Slamet, Yulius .(2006). *Metode Penelitian Sosial* . Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Sugiyono, Dr. (2010). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : IKAPI
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2005). *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung : Maestro.

- Supandi, Dr. MATERI POKOK 3, Gaya Mengajar Gerak Mutakhir PORK2270/4 SKS/03. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*
- Syaefudin, Udin., Syamsuddin, Abin. (2005). *Perencanaan Pendidikan Pendekatan Komprehensif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syah, Muhibbin (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Syaiful. B. Djamarah, dkk. (2006). *Strategi Belajar mengajar*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Toho Cholik M. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Udin. S. Winataputra, dkk. (2005). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Ujang Sukandi. (2003). *Pendekatan Pembelajaran*. Diakses dari <http://banjarnegarambs.wordpress.com/2008/09/10/pendekatanpembelajaran/>. Pada tanggal 2 Juli 2013, Jam 13.00 WIB.
- Winastawan Gora, ST, MT dan Sunarto, S.Pd., M.Pd. (2010). *Pakematik: Strategi Pembelajaran Inovatif Berbasis TIK*. Elex Media Komputindo.
- Winkel, W.S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta : PT. Grasindo

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Saryono, S.Pd. Jas, M.Or.  
NIP : 19811021 200604 1 001  
Bidang Keahlian : Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi Sodara :

Nama : Harnum Prabawati  
NIM : 09604224010  
Jurusan / Prodi : POR/ PGSD Penjas  
Judul Skripsi : Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar Mosston Oleh Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 2012/2013

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrument yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 1 Mei 2013

Yang memvalidasi,



Saryono, S.Pd. Jas, M.Or.

NIP. 19811021 200604 1 001

## LAMPIRAN 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 240/UN.34.16/PP/2013 13 Mei 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Harnum Prabawati  
NIM : 09604224010  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei s.d. Juni 2013  
Tempat/obyek : SD Negeri Bakulan  
Judul Skripsi : Identifikasi Keterlaksanaan Pendekatan Pembelajaran Gaya Mengajar *Mosston* Oleh Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Bakulan Tahun Ajaran 202/2013.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Bakulan
2. Koordinatir S-1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

### LAMPIRAN 3

#### Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Nama Guru yang diamati : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Jam Pelajaran Ke : .....

Hari, tanggal : .....

Jumlah Siswa : .....

No	Aspek yang Diamati	Pelaksanaan		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>A.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )			
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			



7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>B.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )			
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			

11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>C.</b>	<b>Penutup</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )			
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			

## LAMPIRAN 4

### Pedoman Wawancara

Nama Guru : .....

Hari, tanggal : .....

#### A. Perkenalan

#### B. Memulai wawancara

1. Bagaimana pemahaman Bapak/ Ibu tentang metode mengajar gaya mosston ?
2. Apa saja gaya mosston yang Bapak/Ibu ketahui ?
3. Bagaimana Bapak/Ibu Guru melakukan perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dengan gaya mengajar yang tepat di SD Negeri 1 Bakulan?
4. Apakah semua keputusan selama pembelajaran itu Bapak/ Ibu Guru yang membuat? (Komando)
5. Dalam mengajar apakah Bapak/Inu Guru memimpin pemanasan langsung yang sudah ditetapkan? (Komando)
6. Apakah Bapak/Ibu Guru dalam proses pembelajran menggunakan lembar tugas atau kaset audio untuk mengganti perintah dan aba-aba? (Latihan)
7. Apakah dalam proses pembelajaran siswa diberi sedikit kebebasan untuk membuat beberapa keputusan? (Latihan)
8. Apakah dalam proses pembelajaran Bapak/Ibu Guru mengorganisasikan

kelas dalam formasi berpasangan? (Resiprokal)

9. Apakah dalam melakukan tugas siswa bergantian peran menjadi pelaku dan pengamat? (Resiprokal)
10. Apakah dalam proses pembelajaran Bapak/Ibu Guru menetapkan waktu untuk memonitoring siswa yang mengalami kesulitan? (periksa diri)
11. Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru menentukan siswa mana yang akan melanjutkan atau mengulang program yang telah dibuat? (periksa diri)
12. Apakah dalam proses pembelajaran Bapak/Ibu Guru memberikan tugas – tugas secara bertingkat sesuai dengan kemampuan siswa? (inklusi)
13. Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru melakukan atau mengadakan evaluasi setelah pembelajaran ? (inklusi)
14. Apakah dalam mengajar Bapak/Ibu Guru menetapkan suatu target penemuan dan pemahaman baru? (penemuan terbimbing)
15. Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru memperbolehkan siswa untuk menilai temannya sendiri? (penemuan terbimbing)
16. Apakah Bapak/Ibu pernah memberikan pertanyaan kepada siswa, dan bagaimana cara siswa menjawab? (kovergen)
17. Dalam pembelajaran apakah Bapak/Ibu Guru membebaskan siswa dalam menampilkan kegiatan yang dilakukan selama masih dalam kriteria? (konvergen)
18. Dalam proses pembelajaran apakah Bapak/Ibu Guru memberikan kebebasan kepada siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam

memecahkan masalah ? (divergen)

19. Dalam mengambil kesimpulan, apakah Bapak/Ibu Guru membebaskannya? (divergen)
20. Dalam proses pembelajaran apakah Bapak/Ibu Guru membebaskan siswa agar menilai temanya sendiri? (program individu)
21. Bagaimana dengan pengulangan gerakan pokok bahasan, apakah siswa diperbolehkan? (program individu)
22. Apakah Bapak/Ibu Guru membebaskan siswa memilih kegiatan apa yang ingin dilakukan? (inisiasi siswa)
23. Dalam proses pembelajarannya, apakah Bapak/Ibu Guru pernah meninggalkan siswa? (inisiasi siswa)
24. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu Guru dengan siswa yang mendominasi keputusan? (mengajar mandiri)
25. Apa saja faktor yang mendukung pelaksanaan pembelajaran gaya mengajar mosston di SD Negeri Bakulan ?
26. Apa saja faktor yang penghambat pelaksanaan pembelajaran gaya mengajar mosston di SD Negeri Bakulan ?

Keterangan :

Setiap pertanyaan yang diajukan diberi waktu 2 menit

## LAMPIRAN 5

### Lembar Kelengkapan Silabus dan RPP

Nama Guru : .....

Aspek yang diamati	Ada	Tidak	Keterangan
1. Silabus			
a. Identitas meliputi: 1) Nama sekolah 2) Mata pelajaran 3) Kelas/Semester			
b. Standart kompetensi			
c. Kompetensi dasar			
d. Indikator			
e. Materi pembelajaran			
f. Kegiatan Pembelajaran			
g. Alokasi Waktu			
h. Penilaian			
i. Sumber Belajar			
2. RPP			
a. Identitas meliputi: 1) Mata pelajaran 2) Aspek/Ruang Lingkup 3) Kelas/Semester 4) Pertemuan ke- 5) Alokasi waktu			
b. Standart Kompetensi			
c. Indikator			
d. Tujuan Pembelajaran			
e. Materi Pembelajaran			

f. Metode Pembelajaran			
g. Rancangan kegiatan pembelajaran meliputi : 1) Kegiatan awal 2) Kegiatan inti 3) Penutup			
h. Sumber Belajar			
i. Sistem Penilaian			

## LAMPIRAN 6

### Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Nama Guru yang diamati : Yamtini S. Pd  
Kelas : 1 (satu)  
Materi Pokok : Perkembangan Motorik  
Jam Pelajaran Ke : 1 (pertama)  
Hari, tanggal : Jumat, 17 Mei 2013  
Jumlah Siswa : 35

No	Aspek yang Diamati	Pelaksanaan		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>A.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh guru.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			



4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>B.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		siswa di komando untuk menyusun puzzle dengan cara estafet.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			

5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>C.</b>	<b>Penutup</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		guru memberikan motivasi dan penjelasan akhir tentang pembelajaran
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			

5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			

### Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Nama Guru yang diamati : Yamtini S. Pd

Kelas : 2 (dua)

Materi Pokok : Perkembangan Motorik

Jam Pelajaran Ke : 1 (pertama)

Hari, tanggal : Sabtu, 18 Mei 2013

Jumlah Siswa : 33

No	Aspek yang Diamati	Pelaksanaan		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>A.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh guru
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			

5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divirgen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>B.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		siswa dikomando untuk menyusun puzzle dengan cara estafet.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			

6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>C.</b>	<b>Penutup</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		pendinginan dilakukan dengan berjalan santai kembali ke sekolah.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			

7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			

### Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Nama Guru yang diamati : Yamtini S. Pd

Kelas : 3 (tiga)

Materi Pokok : Permainan dan Olahraga

Jam Pelajaran Ke : 1 (pertama)

Hari, tanggal : Senin, 20 Mei 2013

Jumlah Siswa : 33

No	Aspek yang Diamati	Pelaksanaan		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>A.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		pemanasan statis dan dinamis dipimpin oleh guru.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			



5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>B.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		guru memberikan permainan lompat dan meloncat.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			

6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>C.</b>	<b>Penutup</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		guru memberikan evaluasi dan motivasi lalu dikomando untuk kembali ke sekolah dengan berjalan santai.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			

5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			

### Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Nama Guru yang diamati : Yamtini S. Pd

Kelas : 4 (empat)

Materi Pokok : Estafet

Jam Pelajaran Ke : 1 (pertama)

Hari, tanggal : Kamis, 23 Mei 2013

Jumlah Siswa : 59

No	Aspek yang Diamati	Pelaksanaan		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>A.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		permainan “berkelompok” dengan cara berkelompok sesuai dengan komando dari guru.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			

3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divirgen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>B.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		guru menjelaskan materi kemudian siswa dikomandokan untuk menirukan sesuai dengan contoh.

2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divirgen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>C.</b>	<b>Penutup</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		penguluran dipimpin oleh guru.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			

4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			

### Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Nama Guru yang diamati : Yamtini S. Pd

Kelas : 5 (lima)

Materi Pokok : Lempar Lembing

Jam Pelajaran Ke : 1 (pertama)

Hari, tanggal : Selasa, 21 Mei 2013

Jumlah Siswa : 43

No	Aspek yang Diamati	Pelaksanaan		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>A.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		pemanasan statis dan dinamis yang dipimpin oleh guru.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			



5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>B.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		guru memberikan contoh materi, lalu siswa dikomandokan untuk menirukan seperti yang dicontohkan.
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			

4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			
6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			
<b>C.</b>	<b>Penutup</b>			
1.	Gaya komando ( Gaya A )	✓		penguluran dipimpin oleh guru
2.	Gaya latihan ( Gaya B )			
3.	Gaya resiprokal (Gaya C )			
4.	Gaya periksa sendiri (Gaya D )			
5.	Gaya inklusi (Gaya E )			

6.	Gaya penemuan terbimbing ( Gaya F )			
7.	Gaya konvergen ( Gaya G )			
8.	Gaya divergen (Gaya H )			
9.	Gaya program individu ( Gaya I )			
10.	Gaya inisiasi siswa ( Gaya J )			
11.	Gaya mengajar mandiri ( Gaya K )			

## LAMPIRAN 7

### HASIL WAWANCARA DENGAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SD NEGERI BAKULAN

P : Peneliti

N : Narasumber

#### A. Perkenalan

P : Selamat siang, Bu.

N : “ Selamat siang dik, silahkan duduk.”

P : Begini bu, sehubungan dengan penyelesaian studi saya yang membutuhkan penulisan tugas akhir atau skripsi, maka saya ingin mewawancarai ibu tentang gaya mengajar mosston.

N : “ Oh ya..boleh. Saya akan jawab sebisa saya ya dik.”

P : Oh iya bu. Ini ada 26 pertanyaan ya bu.

N : “ Iya”

#### B. Wawancara

P : Bagaimana pemahaman Bapak/ Ibu tentang metode mengajar gaya mosston ?

N : “ Gimana ya, dari saya yang jelas tahu apa itu gaya mengajar

mosston, tetapi tidak hafal urutannya dik. Ini setahu saya ya, setahu saya ada gaya komando, divergen, tugas, inklusi, resiprokal, yang lainnya saya lupa. Cuma kalau yang saya tahu ya memang dalam mengajar kita harus tahu yang namanya metode mengajar. Jadi kita itu intinya apa yang kita ajarkan kepada siswa itu ada metodenya tersendiri. Tapi kalau untuk metodenya apa saja itu saya kurang hafal.”

P : Apa saja gaya mosston yang Bapak/Ibu ketahui ?

N : “ Ya itu tadi, ada resiprokal, latihan, komando, inklusi, divergen. Yang lain saya lupa dik.”

P : Bagaimana Bapak/Ibu Guru melakukan perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dengan gaya mengajar yang tepat di SD Negeri 1 Bakulan?

N : “ Ya semua direncanakan di RPP. “

P : Apakah semua keputusan selama pembelajaran itu Bapak/ Ibu Guru yang membuat? (Komando)

N : Ya untuk kelas pendek atau kelas bawah yaitu kelas 1, 2, 3, 4 itu masih bu guru yang mendominasi pemanasan. Kalau kelas 5 dan 6 sudah anak – anak yang melakukan pemanasan, mandiri. “

- P : Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru memimpin pemanasan langsung yang sudah ditetapkan? (Komando)
- N : “ Ya tadi, langsung memimpin pemanasan untuk kelas 1, 2, 3, 4 tapi anak kelas 5 dan 6 sudah dilatih untuk mandiri, anak – anak bergantian untuk menghitung di depan untuk pemanasan. “
- P : Apakah Bapak/Ibu Guru dalam proses pembelajaran menggunakan lembar tugas atau kaset audio untuk mengganti perintah dan aba-aba? (Latihan)
- N : “ Lembar tugas, dan untuk lembar tugas ini hanya untuk anak kelas atas. “
- P : Apakah dalam proses pembelajaran siswa diberi sedikit kebebasan untuk membuat beberapa keputusan? (Latihan)
- N : “ Iya...diberi. Diberi kebebasan tapi untuk kelas atas saja.”
- P : Apakah dalam proses pembelajaran Bapak/Ibu Guru mengorganisasikan kelas dalam formasi berpasangan? (Resiprokal)
- N : “ Iya, tapi itu dia untuk kelas atas saja.”
- P : Apakah dalam melakukan tugas siswa bergantian peran menjadi pelaku dan pengamat? (Resiprokal)
- N : “ Iya, pernah.”

- P : Apakah dalam proses pembelajaran Bapak/Ibu Guru menetapkan waktu untuk memonitoring siswa yang mengalami kesulitan? (periksa diri)
- N : “ Iya, menetapkan itu. Diulang – ulang.”
- P : Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru menentukan siswa mana yang akan melanjutkan atau mengulang program yang telah dibuat? (periksa diri)
- N : “ Iya.”
- P : Apakah dalam proses pembelajaran Bapak/Ibu Guru memberikan tugas – tugas secara bertingkat sesuai dengan kemampuan siswa? (inklusi)
- N : “ Iya. Untuk kelas atas saja.”
- P : Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru melakukan atau mengadakan evaluasi setelah pembelajaran ? (inklusi)
- N : “ Iya, setiap selesai selalu mengadakan evaluasi.”
- P : Apakah dalam mengajar Bapak/Ibu Guru menetapkan suatu target penemuan dan pemahaman baru? (penemuan terbimbing)
- N : “ Ya namanya siswa ya, pasti kana da yang sudah paham, tapi juga

ada yang belum paham, ya untuk seorang guru ya harus mau nggak mau ya harus menjelaskan kembali pada siswanya itu agar paham betul pada materi yang diajarkan.”

P : Dalam mengajar apakah Bapak/Ibu Guru memperbolehkan siswa untuk menilai temannya sendiri? (penemuan terbimbing)

N : “ Untuk yang kelas atas itu memang untuk menilai temannya itu, apakah temannya itu bisa atau tidak, kayak gitu. Untuk yang kelas satu kayaknya belum.”

P : Apakah Bapak/Ibu pernah memberikan pertanyaan kepada siswa, dan bagaimana cara siswa menjawab? (kovergen)

N : “ Ya nanti diarahkan kalau ini kurang betul, nanti diulang dan dijelaskan lagi.”

P : Dalam pembelajaran apakah Bapak/Ibu Guru membebaskan siswa dalam menampilkan kegiatan yang dilakukan selama masih dalam kriteria? (konvergen)

N : “ Iya, iya. Diberi kebebasan.”

P : Dalam proses pembelajaran apakah Bapak/Ibu Guru memberikan kebebasan kepada siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam memecahkan masalah ? (divergen)



N : “ Iya.”

P : Dalam mengambil kesimpulan, apakah Bapak/Ibu Guru membebaskannya? (divergen)

N : “ Untuk menyimpulkan, nanti kan kayak seperti tadi itu. Tadi kan itu diberi kisi-kisi lah. Kayak ini thu melatih kerjasama, mandiri, ya biar motoriknya itu cepat nanggap, itu untuk kelas 1 sampai kelas 4. Untuk kelas 5 dan 6 biasanya sudah tah, sudah nanggap.”

P : Dalam proses pembelajaran apakah Bapak/Ibu Guru membebaskan siswa agar menilai temanya sendiri? (program individu)

N : “ Iya.”

P : Bagaimana dengan pengulangan gerakan pokok bahasan, apakah siswa diperbolehkan? (program individu)

N : “ Oh tentu saja boleh. Kan siswa tidak semuanya langsung paham.”

P : Apakah Bapak/Ibu Guru membebaskan siswa memilih kegiatan apa yang ingin dilakukan? (inisiasi siswa)

N : “ Iya. Biar siswa bermain.”

P : Dalam proses pembelajarannya, apakah Bapak/Ibu Guru pernah meninggalkan siswa? (inisisasi siswa)

- N : “ Belum pernah, menurut pemahaman saya, pengertian saya itu kalau dalam olahraga memang harus secara jeli tetap kita tungguin, tidak pernah saya tinggalkan. Rawan sekali to...”
- P : Bagaimana pendapat Bapak/Ibu Guru dengan siswa yang mendominasi keputusan? (mengajar mandiri)
- N : “ Ya anak itu kita arahkan ke yang benar, jadi walaupun mendominasi tetapi yang benar. Kalau kerjasama dengan teman itu lebih ada, tidak..kalau mendominasi kan lebih cenderung ke egois khan, jadi ini kita arahkan.”
- P : Apa saja faktor yang mendukung pelaksanaan pembelajaran gaya mengajar mosston di SD Negeri Bakulan ?
- N : “ Dalam mengajar saya selalu ingin anak didik saya itu semangat dalam mengikuti pelajaran dan hal itu harus dibarengi dengan pembelajaran yang menyenangkan. Jadi saya sering yang namanya memodifikasi permainan atau pembelajaran, agar anak tidak bosan.”
- P : Apa saja faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran gaya mengajar mosston di SD Negeri Bakulan ?
- N : “ Kalau untuk faktor penghambat itu yang utama sarana prasarana yang kurang. Dulu pernah dapat bantuan tapi alatnya mungkin kualitasnya kurang bagus ya, jadi setelah digunakan beberapa kali

langsung rusak, jebol. Terus seperti yang saya bilang tadi, kurangnya sosialisasi tentang gaya mengajar. Lalu juga tenaga mengajar, ya cuma bu guru ini, cuma satu orang. Tapi kadang mas Amrinn mahasiswa UNY juga. Jadi kadang mas Amrin itu bantu ibu dalam mengajar. Walaupun tidak setiap hari, alhamdulillah ibu terbantu.”

## LAMPIRAN 8

### Lembar Kelengkapan Perangkat Pembelajaran

Nama Guru : Yamtini S.Pd

Aspek yang diamati	Ada	Tidak	Keterangan
1. Silabus	✓		
j. Identitas meliputi: 4) Nama sekolah 5) Mata pelajaran 6) Kelas/Semester	✓		
k. Standart kompetensi	✓		
l. Kompetensi dasar	✓		
m. Indikator	✓		
n. Materi pembelajaran	✓		
o. Kegiatan Pembelajaran	✓		
p. Alokasi Waktu	✓		
q. Penilaian	✓		
r. Sumber Belajar	✓		
2. RPP	✓		
j. Identitas meliputi: 6) Mata pelajaran 7) Aspek/Ruang Lingkup 8) Kelas/Semester 9) Pertemuan ke- 10) Alokasi waktu	✓		
k. Standart Kompetensi	✓		
l. Indikator	✓		
m. Tujuan Pembelajaran	✓		
n. Materi Pembelajaran	✓		

o. Metode Pembelajaran	✓		
p. Rancangan kegiatan pembelajaran meliputi : 4) Kegiatan awal 5) Kegiatan inti 6) Penutup	✓		
q. Sumber Belajar	✓		
r. Sistem Penilaian	✓		

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olah raga  
Kelas /Semester : 1 / 2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 X 35 menit  
Hari / Tanggal : 7 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : mempraktikkan gerak dasar ke dalam aktivitas aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1. Kompetensi Dasar : mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat ke berbagai arah dengan berbagai pola dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggungjawab dan toleransi.

Indikator :

1. Mampu berjalan ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri.
2. Mampu berlari kedepan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri..
3. Mampu meraih sasaran benda di atas (lompat meraih bola di atas)
4. Mampu lari di lanjutkan lompat tinggi atau lompat jauh
5. Mampu gerak lari dan jingkat.

### I. Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat berjalan dengan baik dan benar
- b. Anak dapat lari dengan berbagai kecepatan, dengan baik dan benar
- c. Anak dapat lompat dan loncat dengan baik dan benar.
- d. Anak dapat lari, lompat dan jingkat dengan baik dan benar.

### II. Materi

Gerak dasar jalan, lari, lompat dan loncat.

### III. Metode

Penugasan, Demonstrasi

#### IV. Langkah-langkah pembelajaran

##### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdo'a, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya permainan Berburu rusa, Hijau-Hitam, dll.

##### b. Kegiatan Inti

1. Melakukan latihan jalan dan lari
2. Melakukan latihan lompat jauh dan lompat tinggi serta loncat
3. Melakukan latihan lompat dan jingkat

##### c. Kegiatan Akhir

Pendinginan, rileksasi, menyanyikan gerak dan lagu yang riang. Anak di bariskan dan berdoa dan dibubarkan

#### V. Alat / Sumber Bahan

Alat : peluit, bak pasir, stopwath, bola, palang tunggal..

Sumber : Buku Penjasorkes dari Yudistiro

#### VI. Penilaian

- Tes Perbuatan

Penampilan performance

Bakulan, 7..... Januari.....2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Kebugaran Jasmani.  
Kelas /Semester : II / 2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 X 35 menit  
Hari / Tanggal : 8 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

6.2. Kompetensi Dasar : mempraktikkan latihan dasar untuk melatih kelenturan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan.

Indikator :

1. Mampu latihan mengayun lengan ke depan dan ke belakang.
2. Mampu latihan mengayun lengan ke samping.
3. Mampu latihan memutar lengan dan membukukan badan
4. Mampu latihan meliukan badan dan permainan bola beranting

### I. Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat mengayun lengan dengan baik dan benar.
- b. Anak dapat memutar lengan dengan baik dan benar
- c. Anak dapat tari membukukan badan meliukan dengan baik dan benar.
- d. Anak dapat bola beranting.

### II. Materi

Latihan kebugaran.

### III. Metode

Penugasan, Demonstrasi

### IV. Langkah-langkah pembelajaran

#### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdoa, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya menirukan daun bergoyang, menirukan itik berjalan dll.



b. Kegiatan Inti

1. Melakukan latihan mengayun dan memutar lengan.
2. Melakukan latihan membungkuk dan meliukan badan
3. Melakukan latihan memutar badan dan bola beranting.

c. Kegiatan Akhir

Pendinginan, rileksasi, menyanyikan lagu lagu daerah, . Anak di bariskan dan berdoa dan dibubarkan

V. Alat / Sumber Bahan

Alat : peluit, bola, bendera kecil

Sumber : Buku Penjasorkes dari Yudistiro

VI. Penilaian

- Tes Perbuatan

Penampilan performance

Bakulan 8 Januari 2013

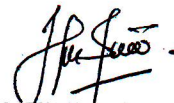
Mengetahui,  
Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006

b. Kegiatan Inti

1. Melakukan latihan mengayun dan memutar lengan.
2. Melakukan latihan membungkuk dan meliukan badan
3. Melakukan latihan memutar badan dan bola beranting.

c. Kegiatan Akhir

Pendinginan, rileksasi, menyanyikan lagu lagu daerah, . Anak di bariskan dan berdoa dan dibubarkan

V. Alat / Sumber Bahan

Alat : peluit, bola, bendera kecil

Sumber : Buku Penjasorkes dari Yudistiro

VI. Penilaian

- Tes Perbuatan

Penampilan performance

Bakulan 8 Januari 2013

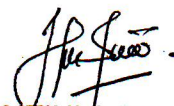
Mengetahui,  
Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olah raga  
Kelas /Semester : III / 2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit  
Hari / Tanggal : 10 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1.Kompetensi Dasar : Mempraktikan kombinasi gerak dasar jalan,lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama toleransi, kejujuran tanggungjawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator :

1. Mampu berjalan dan melompati temannya
2. Mampu melakukan lompat katak.
3. Mampu melompat mencapai sasaran. (ban bekas, gelang-gelang)
4. Mampu mengkombinasikan lari dan lompat serta menerobos.
5. Mampu lari dengan berbagai rintangan..

### I.Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat melakukan lari, lompat, loncat dengan baik dan benar
- b. Anak dapat melakukan lari lompat dan menerobos dengan baik
- c. Anak dapat melakukan lari melalui berbagai rintangan dengan baik.

### II. Materi

Gerak dasar jalan, lari dan lompat

### III.Metode

Penugasan, Demonstrasi

### IV. Langkah-langkah pembelajaran

#### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdoa, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya permainan berburu rusa, menjala ikan, permainan bintang beralih dll.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olah raga  
Kelas /Semester : III / 2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit  
Hari / Tanggal : 10 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1.Kompetensi Dasar : Mempraktikan kombinasi gerak dasar jalan,lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama toleransi, kejujuran tanggungjawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator :

1. Mampu berjalan dan melompati temannya
2. Mampu melakukan lompat katak.
3. Mampu melompat mencapai sasaran. (ban bekas, gelang-gelang)
4. Mampu mengkombinasikan lari dan lompat serta menerobos.
5. Mampu lari dengan berbagai rintangan..

### I.Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat melakukan lari, lompat, loncat dengan baik dan benar
- b. Anak dapat melakukan lari lompat dan menerobos dengan baik
- c. Anak dapat melakukan lari melalui berbagai rintangan dengan baik.

### II. Materi

Gerak dasar jalan, lari dan lompat

### III.Metode

Penugasan, Demonstrasi

### IV. Langkah-langkah pembelajaran

#### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdoa, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya permainan berburu rusa, menjala ikan, permainan bintang beralih dll.

b.Kegiatan Inti

1. Melakukan latihan melompati temannya
2. Melakukan lompat katak dan lompat sasaran
3. Melakukan lari, lompat dan menerobos.
4. Melakukan lari dengan berbagai rintangan

c.Kegiatan Akhir

Pendinginan, rileksasi, menyanyikan lagu-lagu daerah. Anak di bariskan dan berdoa dan dibubarkan

V. Alat / Sumber Bahan

Alat : peluit, ban bekas, stopwath, kapur, bendera kecil

Sumber : Buku Penjasorkes dari Yudistiro

VI. Penilaian

- Tes Perbuatan

Penampilan performance

Bakulan 10 Januari .....2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olah raga  
Kelas /Semester : IV/ 2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit  
Hari / Tanggal : 11 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1. Kompetensi Dasar : mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas dan kejujuran \*\* )

Indikator :

1. Mampu lempar tangkap bola kecil sendiri maupun berpasangan
2. Mampu lempar tangkap bola kecil dengan berbagai lemparan
3. Mampu memukul bola dengan lambungan sendiri maupun dilambungkan
4. Mampu lari menghindari lawan yang sedang lari mengejar
5. Bermain kasti dengan peraturan yang sederhana..

### I. Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat melakukan lempar tangkap dengan baik dan benar
- b. Anak dapat memukul dan melambungkan bola dengan baik dan benar
- c. Anak dapat menghindari kejaran lawan dengan baik dan benar.
- d. Anak dapat menghindari dari pukulan lawan dengan baik
- e. Anak dapat bermain kasti dengan semangat sportivitas

### II. Materi

Permainan kasti

### III. Metode

Penugasan, Demonstrasi

### IV. Langkah-langkah pembelajaran

#### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdoa, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya permainan berburu rusa, menjala ikan, permainan bintang beralih dll.

b. Kegiatan Inti

1. Melakukan lempar tangkap bola kecil berpasangan dengan teman.
2. Memukul bola kasti ke berbagai arah
3. Melakukan teknik memukul bola untuk mengembalikan teman
4. Mematikan lawan dengan mengetik dengan bola
5. Bermain kasti dengan kerja sama tim dan sportivitas.

c. Kegiatan Akhir

Pendinginan, rileksasi, menyanyikan lagu naik-naik ke puncak gunung.

Anak di bariskan dan berdoa dan dibubarkan

V. Alat / Sumber Bahan

Alat : peluit, pemukul, bola kecil ( bola tenis lapangan ), bendera kecil

Sumber : Buku Penjasorkes dari Yudistiro

VI. Penilaian

- Tes Perbuatan

Penampilan performance

- g. melakukan lempar tangkap bola
- h. melakukan memukul bola
- i. bermain kasti

Bakulan, 11 Januari 2013

Mengetahui,

Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olah raga  
Kelas /Semester : V/2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit  
Hari / Tanggal : 12 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1. Kompetensi Dasar : mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran \*\*)

Indikator :

1. Mampu menendang (sepak) bola, sendiri maupun berpasangan
2. Mampu sepak sila, sepak kuda dan sepak samping
3. Mampu menyundul bola dan mengontrol bola dengan kening.
4. mampu menahan bola dengan paha maupun dada

### I. Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat menyepak bola dengan kaki bagian punggung kaki
- b. Anak dapat menyepak bola dengan kaki bagian dalam dan luar
- c. Anak dapat menyundul bola dan mengontrolnya dengan baik .
- d. Anak dapat mengontrol/ menahan bola dengan dada maupun paha
- e. Anak dapat bermain dengan semangat sportivitas

### II. Materi

Permainan sepak takraw

### III. Metode

Penugasan, Demonstrasi

### IV. Langkah-langkah pembelajaran

#### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdoa, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya permainan berburu rusa, menjala ikan, hijau hitam dll.



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan  
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olah raga  
Kelas /Semester : V/2  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit  
Hari / Tanggal : 12 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1. Kompetensi Dasar : mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran \*\*)

Indikator :

1. Mampu menendang (sepak) bola, sendiri maupun berpasangan
2. Mampu sepak sila, sepak kuda dan sepak samping
3. Mampu menyundul bola dan mengontrol bola dengan kening.
4. mampu menahan bola dengan paha maupun dada

### I. Tujuan Pembelajaran

- a. Anak dapat menyepak bola dengan kaki bagian punggung kaki
- b. Anak dapat menyepak bola dengan kaki bagian dalam dan luar
- c. Anak dapat menyundul bola dan mengontrolnya dengan baik .
- d. Anak dapat mengontrol/ menahan bola dengan dada maupun paha
- e. Anak dapat bermain dengan semangat sportivitas

### II. Materi

Permainan sepak takraw

### III. Metode

Penugasan, Demonstrasi

### IV. Langkah-langkah pembelajaran

#### a. Kegiatan Awal

Anak dibariskan, berdoa, berhitung dan melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada inti pelajaran, contohnya permainan berburu rusa, menjala ikan, hijau hitam dll.

b. Kegiatan Inti

1. Melakukan menendang bola berpasangan dengan teman.
2. Melakukan sundul bola dengan berbagai tipe lambungan
3. Melakukan teknik tendangan bola untuk menyerang lawan
4. Menahan bola dari serangan lawan
5. Bermain sepak takraw di utamakan kerja sama tim dan sportivitas.

c. Kegiatan Akhir

Pendinginan, melakukan, menyanyikan lagu naik-naik ke puncak gunung. Anak di bariskan dan berdoa dan dibubarkan

V. Alat / Sumber Bahan

Alat : peluit, bola, bendera kecil, net.

Sumber : Buku Penjasorkes dari Yudhistira

VI. Penilaian

- Tes Perbuatan

Penampilan performance

- menendang bola
- menyundul bola dan menahan
- bermain bola ( sepak takraw )

Bakulan, 12 Januari 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga & Kes.  
Aspek/Ruang Lingkup : Gerak Dasar Permainan bola besar.  
Kelas /Semester : VI/2  
Pertemuan Ke : 1  
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit  
Hari / Tanggal : 13 Januari 2013

---

6. Standar Kompetensi : mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

6.1 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan penerapan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator : 1. mampu menendang bola sepak ke sasaran dengan kaki bagian dalam  
2. mampu menendang bola sepak ke temannya dengan kaki bagian dalam dan mengontrol dengan telapak kaki.  
3. mampu mendribble bola dan menembakkan ke gawang  
4. mampu mendribble bola berpasangan dan dilanjutkan menembak bola ke gawang.

### I. Tujuan Pembelajaran

- Anak mampu menendang bola dan mengontrol bola
- Anak mampu mendribble / menggiring bola
- Anak mampu bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

### II. Materi

Sepak Bola

### III. Metode Pembelajaran

Demonstrasi, Penugasan

### IV. Langkah-langkah Pembelajaran

#### A. Kegiatan Awal

Anak dipimpin berdoa, dan diterangkan cara-cara menendang bola mengontrol bola, sendiri maupun berpasangan.

## B. Kegiatan Inti

1. Diterangkan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam.
2. Diterangkan cara-cara mengontrol bola dengan telapak kaki.
3. Diterangkan cara-cara shooting/menembak bola ke gawang.
4. Diterangkan cara bermain sepak bola

## C. Penutup

Guru melakukan evaluasi tentang kegiatan pembelajaran, berdo'a dan dibubarkan

## V. Alat/Sumber Bahan

Peluit, bola , gawang dan kapur.

Sumber bahan :

- Buku Penjaskes dari Yudistira

## VI. Penilaian

- Tes perbuatan

Penampilan -

- a. Melakukan gerakan menendang bola
- b. Melakukan gerakan mengontrol bola
- c. Melakukan gerakan menyundul bola
- d. Melakukan gerakan menendang bola ke gawang

13... Januari ..... 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



JAUHARI S.Pd.

NIP: 195708101982041001

Guru Penjasorkes



YAMTINI S.Pd

NIP: 196312031983032006

## SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**SEKOLAH : SD**  
**KELAS : VI**  
**SEMESTER : I**  
**MATA KULIAH : PEND. JASMANI OIAHRAGA DAN KESEHATAN**

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamny

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuan.	Tenis Meja	1.1.1 Pengenalan tenis meja 1.1.2 Lapangan dan Lapangan Tenis Meja 1.1.3 Latihan dasar Tenis Meja	❖ Pembagian pemain berdasarkan kelompok ❖ Sejarah Tenis Meja ❖ Meja,bed dan bola ❖ Cara memegang bad ❖ Memantul- mantulkan bola	- test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Lakukan/peragakan gerakan : 1. Memantul- memantulkan bola 2. Memegang bad 3. Posisi badan/siap sedia 4. Memukul bola 5. Menyemash/smash 6. Service bola (Dengan kontrol dan koodinasi yang baik)
1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuan.	Basket	1.2.1 Pengenalan bola basket 1.2.2 Latihan dasar bola basket 1.2.3 Peraturan permainan	❖ Sejarah bola basket ❖ Ukuran dan lapangan bola basket ❖ Menggiring bola(Dribble) ❖ Melempar bola(Shooting) ❖ Bertumpu kaki(Pivot) satu	- test (perorangan)	- Test Ketrampilan	- Demonstrasikan gerakan : 1. Melempar bola dari atas 2. Mendrible bola 3.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pmbli.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1.3Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Atletik (Tolak peluru)	1.3.1 Pengenalan tolak peluru 1.3.2 Cara memegang tolak peluru 1.3.3 Cara meletakan peluru pada bahu 1.3.4 Tolakan tanpa awalan 1.3.5 Sikap awal menolak peluru 1.3.6 Sikap akhir menolak peluru	❖ Gerak dasar tolak peluru: - pengenalan peluru - cara memegang peluru - cara meletakkan peluru ❖ Koordinasi gerak dasar : - tolakan - sikap akhir	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	- Lakukan macam-macam lari - Lakukan posisi start - Lakukan lari bom - Lakukan cara mask garis finish  Peragakan : - Cara memegang peluru - Cara meletakkan peluru di bahu - Cara menolak peluru tanpa awalan maupun dengan awalan - Sikap akhir setelah menolak

**Standart Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani) dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pmblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
2.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	2.1.1 Latihan daya tahan dan perbaikan postur tubuh  2.1.2 Latihan berangkai	❖ Latihan pemanasan: a. Warming up b. Inti c. Pendinginan (Cooling down) Latihan berangkai 4: a. Lari ditempat b. Naik turun tangga c. Gerakan push up d. Jalan kepiting	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Berilah contoh gerakan : Latihan kekuatan otot-otot pada lengan, bahu, siku, pinggang, tungkai dll.
2.2 Mempraktikkan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan, serta nilai-nilai keselamatan diri pun kerja keras	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	2.2.1 Kebugaran Jasmani	❖ Latihan gerakan kelentur-an: - Otot leher - Otot pinggang - Persendian lutut  ❖ Latihan kekuatan - Latihan push up - Mendorong grobak - Tarik tambang  ❖ Latihan gerakan menggunakan beban	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	❖ Lakukan gerakan : - Mendorong gerobak - Push-up - Sit-up, Back-up - Naik turun tangga ❖ Lakukan gerakan : - Engklek / jingkat

**Standart Kompetensi : 3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
3.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.	Senam Dasar	3.1.1 Melakukan gerakan pemanasan sebelum melakukan aktivitas	❖ Gerakannya menguatkan dan melemaskan : - Persendihan leher - Persendiahn lengan dan bahu - Persendian pinggang.  -	Test (perorangan/ kelompok)	Test Ketrampilan	- Lakukan gerakan-gerakan pemanasan
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas, lancar serta nilai-nilai percaya diri, disiplin dan estetika	Senam lantai dan senam ketangkasan	3.2.1 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir pada rangkaian senam lantai  3.2.2 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan & sikap akhir pada rangkaian senam ketangkasan.	❖ Rangkaian gerakan : - Roll depan - Roll belakang  ❖ Rangkaian gerakan : - Handstand - Meroda - Balok titian - Lompat kangkang diatas peti (box)	Test (individu)  Test (individu)	Test Ketrampilan  Test Ketrampilan	- Lakukan gerakan roll depan, roll belakang  - Lakukan gerakan : ▪ handstand ▪ meroda ▪ balok titian ▪ lompat kangkang diatas peti (box)



**Standart Kompetensi : 4. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan dan beregu serta nilai-nilai yang terkandung didalam**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
4.1 Mempraktikkan latihan gerak ritmik dan sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan serta nilai kerja sama disiplin dan estetika	Senam Irama (ritmik)	4.1.1 Melakukan gerakan lokomotor (jalan, lari, lompat) dengan berpasangan sambil bernyanyi maupun tepuk tangan	❖ Gerakan : - Jalan - Lari - Jingkat - Meluncur - Lompat - Loncat dengan berpasangan	Test (beregu/ berpasangan)	Test (ketrampilan)	- Lakukan gerakan jalan dan lompat secara beregu sambil tepuk tangan atau bernyanyi
4.2 Mempratikkan rangkaian gerak ritmik sederhana beregu dengan kompak serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika		4.2.1 Melakukan gerakan senam ritmik sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir pada S I S	❖ Gerakan : - Pemanasan - Inti - Pendinginan	Test (beregu)	Test (ketrampilan)	Lakukan gerakan Senam Indonesia Sehat - Pemanasan - Inti - Pendinginan

**Standart Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
5.1 Mengenal bahaya Narkoba	Narkoba	5.1.1 Mengidentifikasi & menjelaskan jenis-jenis narkoba serta bahayanya . 5.1.2 Bahaya Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pengertian Narkoba</li> <li>❖ Jenis-jenis Narkoba</li> <li>❖ Dampak negative dari narkoba</li> <li>❖ Bahaya terhadap fisik</li> <li>❖ Akibat fatal penyalahgunaan narkoba</li> <li>❖ Mencegah dan menghindarinya.</li> </ul>	Test (perorangan/ kelompok)	Test - tertulis - lesan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jelaskan tentang Narkoba</li> <li>- Sebutkan jenis Narkoba</li> <li>- Jelaskan bahaya Narkoba</li> </ul>

**Standart Kompetensi : 6. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan terkandung didalamnya.**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok Pemblj.</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Indikator</b>	<b>Penilaian</b>		
				<b>Teknik</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Contoh Instrumen</b>
6.1 Mempraktikan penerapan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Bola Voli	6.1.1 Sejarah  6.1.2 Teknik dasar permainan bola voli	❖ Teknik servis : - Bawah - Atas - Tinggi ❖ Teknik passing : - Atas - Bawah ❖ Teknik smash ❖ Teknik block ❖ Bermain bola voly dengan peraturan sederhana dan benar	Test (perorangan/ berpasangan)	Test ketrampilan	1. Praktek servis 2. Praktek passing 3. Praktek smash 4. Praktek blok 5. Praktek bermain voly dengan peraturan yang sederhana
				Test kelompok		6. Praktek bermain voly dengan peraturan yang sebenarnya.
6.2 Mempraktikan penerapan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran **)	Bulu Tagkis	6.2.1 Sejarah  6.2.2 Teknik dasar permainan	❖ Memegang raket - pegangan gabungan - pegangan backhand - pegangan geblak kasur - pegangan Inggris ❖ Macam-macam pukulan (servis) - pendek - tinggi - kejut ❖ Melakukan pukulan smash	Test Perorangan	Test praktek	1. Praktek cara memegang raket 2. Praktek cara servis 3. Praktek cara smash
				Test kelompok	Test praktek	4. Praktek bermain bulu tangkis dengan peraturan yang sebenarnya

6.3 Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Atletik (lari estafet, lompat tinggi)	6.3.1 Pengertian lari sambung 6.3.2 Bentuk-bentuk latihan dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cara memberi tongkat ditempat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bawah</li> <li>- Atas</li> </ul> </li> <li>❖ Cara menerima tongkat ditempat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bawah</li> <li>- Atas</li> </ul> </li> <li>❖ Cara memberi dan menerima tongkat sambil jalan</li> <li>❖ Cara memberi dan menerima tongkat sambil berlari</li> <li>❖ Cara memegang tongkat</li> <li>❖ Cara memberi dan menerima tongkat dengan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- melihat</li> <li>- tidak melihat</li> </ul> </li> <li>❖ Melakukan lari estafet dengan peraturan yang sederhana</li> </ul>	Test (berpasangan)	Test praktek	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktekan cara memegang tongkat</li> <li>2. Praktekan cara memberi tongkat</li> <li>3. Praktekan cara menerima tongkat</li> <li>4. Praktekan perlombaan lari estafet dengan teknik yang benar</li> </ol>
		6.3.3 Melakukan tehnik lari estafet  6.3.4 Melakukan dasar lompat tinggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tahapan-tahapannya: <ul style="list-style-type: none"> <li>-awalan</li> <li>-tolakan</li> <li>-sikap badan diatas mistar</li> <li>-pendaratan</li> </ul> </li> </ul>	Test (individu)	Test ketrampilan	Praktekan lompat tinggi dengan tehnik yang benar

**Standart Kompetensi 7. Mempraktikan latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
7.1Mempraktikan sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan	Hidup Sehat	7.1.1 Menjelaskan pengertian sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan 7.1.2Sebutka manfaat sikap hidup sehat 7.1.3Contoh-contoh sikap hidup sehat	❖ Jelaskan pola hidup sehat  ❖ Manfaat pola hidup sehat	Test (perorangan/ berpasangan)	Test tertulis/ lisan	1. Jelaskan pola hidup sehat ! 2. Sebutkan manfaat pola hidup sehat ! 3. Berdasarkan contoh sikap hidup sehat dan bersih !
7.2Mempraktikan perenggangan otot dan pelemasan persendian dengan baik sebelum latihan serta nilai disiplin.	Pereng ganan	7.2.1 Melakukan gerakan perenggangan statis dan perenggangan dinamis  7.2.2Melakukan gerakan pelemasan sendi	❖ Perenggangan statis dan dinamis - leher - pinggang - tangan - dada - lengan - anggota badan ❖ Gerakan pelemasan sendi - sendi bahu - sendi sikut - sendi lutut	Test (individu/ kelompok)	Test praktek	1. Lakukan perenggangan statis 2. Lakukan perenggangan dinamis  3. Lakukan gerakan pelemasan pada sendi
7.3Mempraktikan kondisi pisik secara terencana dan sungguh-sungguh	Progam latihan fisik	7.3.1 Melakukan latihan fisik	❖ Merencanakan program latihan fisik ❖ Latihan fisik	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - lari selama 15 menit

7.4Mempraktikan aktivitas secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kebugaran serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja keras	Latihan fisik	7.4.1 Melakukan kondisi fisik (latihan dalam waktu tertentu) pos berangkai/ permainan	❖ Latihan fisik - Pos berangkai/permainan - Lari bolak balik - Push up - Naik turun tangga - Lompat tali	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - latihan fisik melalui pos berangkai/permainan
--	---------------	---	---	---------------------------	---------------------------	--

**Standart Kompetensi 8. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembel.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
8.1 Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja sama.	Senam	8.1.1 Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan, sikap akhir - headstand - lompat kangkang	❖ Gerakan : - Headstand - Lompat kangkang diatas peti (box)	Test (Individu)	Test ketrampilan	1. Lakukan gerakan headstand 2. Lakukan gerakan lompat kangkang diatas peti (box) 3. Lakukan gerakan tiger sprong diatas peti (box)

**Standart Kompetensi 9. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik, sederhana secara berpasangan maupun beregu dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
9.1Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan gerakan membungkuk menekuk mupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	9.1.1 Melakukan gerakan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	❖ Gerakan : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	Test	Test ketrampilan (unjuk kerja)	Lakukan gerakan : Membungkuk, menekuk dan meliuk dengan bernyanyi
9.2Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	9.2.1 Melakukan perbaikan gerakan skap awal saat melakukan an siap akhir: - Jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu 9.2.2 Melakukan gerak ritmik dengan alat(pita)	❖ Gerakan : Jalan dn lompat secara berpasangn dan beregu  ❖ Gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melempar	Test	Test ketrampilan (unjuk keras)	Lakukan gerakan : - Jalan dan lompat secara berpasangan dn beregu Lakukan gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melompat dengan pita

**Standart Kompetensi 10. Mempraktikan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
10.1Mempraktikan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, lengan renang gaya dada dengan koordinasi gerak yang lebih baik serta nilai keberanian disiplin dan estetika	Renang	10.1.1Melakukan latihan dasar renang	❖ Gerakan : - injak-injak air - menyelam - bermain lempar tangkap	Test individu / kelompok	Test praktek	1.Lakukan gerakan : - injak-injak air - menyelam - lempar tangkap bola
	Renang gaya dada	10.1.2Melakukan sikap awal, sikap pada saat melakukan sikap akhir pada renang gaya dada	❖ Gerakan : - Start - Meluncur - Tungkai/ kaki - Lengan/ tangan pada renang gaya dada	Test individu / kelompok	Test praktek	2.Lakukan gerakan star : - meluncur - tungkai/kaki - lengan
10.2Mempraktikan cara bernafas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian disiplin dan kebersihan	Renang gaya dada	10.2.1Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan, sikap akhir pada renang gaya dada	❖ Gerakan : - Cara bernafas renang gaya dada	Test individu / kelompok	Test praktek	3 Lakukan cara bernafas renang gaya dada



Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
10.3Mempraktikan kombiasi gerakan lengan dan tungkai dalam renang gaya dada serta nilai keberanian dan disiplin	Renang gaya dada	10.3.1Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan sikap akhir - kombinasi gerakan lengan dan tungkai - kombinasi gerakan lengan, tungkai ambil nafas (bernafas)	❖ Gerakan : - Kombinasi gerakan lengan dan tungkai - Kombinasi gerakan lengan, tungkai, bernafas	Test individu	Test praktek	1.Lakukan kombinasi gerakan lengan dan tungkai pada renang gaya dada 2.Lakukan kombinasi geraan lengan, tungkai dan bernafas pada renang gaya dada
10.4Mempraktikan dasar-dasar keselamatan di air	Keselamatan di air	10.4.1Melakukan cara-cara menyelamatkan seorang di kolam / di air	❖ Gerakan menolong tanpa alat - dengan menangkap kepala korban - dengan memegang ketiak korban ❖ Gerakan menolong memakai alat - melempr pelampung ke koban - mengulurkan tongkat - melemparkan tali kekorban	Test (kelompok)	Test praktek	3.Lakukan cara menyelamatkan temanmu di kolam

**Standart Kompetensi 11. Mempraktikan penjelajahan dan perkemahan di alam bebas, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*\*)**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
11.1Mempraktikan aktivitas penjelajahan di alam bebas secara sederhana, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin dan keselamatan.	Penjelajahan	11.1.1Melakukan/melaksanakan kegiatan penjelajahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menentukan jalan</li> <li>- Mematuhi perintah-perintah dan prosedur</li> <li>- Melengkapi masalah di jalan</li> <li>- Memiliki kepedulian lingkungan</li> <li>- Menjaga keselamatan dini di perjalanan</li> </ul>	Test beregu / kelompok	Test lisan / praktik (unjuk kerja)	1.Lakukan penjelajahan dengan hati-hati
11.2Mempraktikan pemasangan kemah bersama, serta nilai kerjasama tanggung jawab disiplin dan keselamatan	Perkemahan	11.2.2 Macam perkemahan Tahap-tahap berkemah Perencanaan Perlengkapan Ketrampilan mendirikan tenda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merencanakan kemah</li> <li>- Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan</li> <li>- Mendirikan kemah / tenda</li> <li>- Membuat api unggun</li> </ul>	Test (kelompok)	Test ketrampilan (unjuk kerja)	1. Lakukan cara pemasangan tenda! 2. Lakukan kegiatan dalam perkemahan!

## Standart Kompetensi 12. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
12.1 Mengenai cara menolak ajakan menggunakan narkoba	Budaya hidup sehat	12.1.1 Menjelaskan cara menolak ajakan menggunakan narkoba	❖ Cara menghindari menggunakan narkoba: -hindari dan jauhi rokok -pilih lingkungan pergaulan yang sehat. -menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga.	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan cara menolak ajakan narkoba
12.2 Mengetahui cara menolak perlakuan cara pelecehan seksual		12.2.1 Menjelaskan pengertian pelecehan seksual Menyebutkan perbuatan-perbuatan pelecehan seksual Mengetahui dan menghindari perlakuan pelecehan seksual	❖ Pengertian pelecehan seksual ❖ Pemahaman tentang pelecehan seksual. ❖ Menghindari perbuatan pelecehan seksual. ❖ Menolak tegas terhadap pelecehan seksual.	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan pengertian pelecehan seksual 2. Sebutkan bentuk-bentuk pelecehan seksual 3. Bagaimana cara menghindari/menolak perlakuan pelecehan seksual

## SILABUS PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**Sekolah** : SD .....  
**Kelas** : 2 ( dua )  
**Mapael** : Penjasorkes  
**Semester** : 2 (dua )  
**Standart Kompetensi** : 6. Aktivitas Kebugaran Jasmani

**SEMESTER : 2**

**Standart Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi pokok/ pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	indikator	Penilaian			Aloks waktu	Sumber belajar
				teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		6.1.1.Melakukan perlombaan jalan dengan menggunakan lengan bawah	1. berjalan dengan lengan bawah di antara ke dua meja	Tes praktik	Tes kekuatan daya tahan otot dada	Lakukanlah gerakan berjalan dengan ke dua lengan bawah di antara dua meja dengan cepat dan benar	6 x 35 menit 2 pert	Buku Penjasorkes kls.2 Penerbit Erlangga Hal: 58
		6.1.2. Melakukan gerakan merambat di palang tunggal dengan ke dua tangan	2. Merambat di palang tunggal	Tes praktik	Tes Kekuatan daya tahan	Lakukanlah gerakan berjalan di palang tunggal dari ujung ke ujung dengan benar		Buku Penjasorkes kls.2 Penerbit Erlangga Halaman 59
		6.1.3. Melakukan sikap menahan tubuh di palang sejajar/ tunggal dengan ke dua tangan	3.Menahan badan di palang	Tes Praktik	Tes Kekuatan Daya tahan	Lakukanlah gerakan menahan tubuh dengan kedua tangan lurus di palang selama 5 detik		Buku Penjasorkes kls.2 Penerbit Erlangga Halaman 59

	B. Latihan dasar untuk meningkatkan otot punggung	6.1.4. Melakukan gerakan penguatan otot punggung dengan permainan bola beranting lewat atas kepala secara beregu, anak berbaris berbanjar sesuai regunya	1. permainan bola beranting	Tes	Tes Kekuatan dan daya tahan otot punggung	Lakukanlah permainan bola beranting lewat atas kepala secara beregu		Buku Penjasorkes kls.2 Penerbit Erlangga Halaman 60
6.2. Mempraktikkan latihan dasar kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan  Uji Kompetensi Sk. 6	C. Dasar – dasar kelentukan persendian bagian atas, mulai dari panggul ke atas	6.2.1.Melakukan 2 variasi gerakan kelentukan dengan permainan balon beranting secara beregu:	1. Variasi I  Dengan tangan kiri  2. Variasi II  Dengan tangan kanan	Tes	Tes: kelentukan pada, sendi bahu dan otot dada	- Lakukanlah permainan balon beranting secara beregu	6 x 35 menit 2 pertm	Buku Penjasorkes kl.2. Halaman : 61   Buku Penjasorkes Kelas 2 Penerbit Erlangga Halaman: 62

Semester 2

**Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan Senam Ketangkasan sederhana dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya**

1	2	3						
7.1. Mempraktikkan dua bentuk senam ketangkasan melompat dan berputar 90 derajat saat di udara melompati benda sesuai dengan kemampuan serta memperhatikan faktor keselamatan	A. Senam Ketangkasan melompat	7.1. Mengetahui kegunaan perkakas atau sebagian alat senam diantaranya: * Kuda – kuda lompat * Tangga * Matras	1. Pengenalan sebagian perkakas senam	tes	Tes pemahaman	jawablah pertanyaan di bawah ini 1. kuda – kuda lompat tergolong alat untuk ..... 2. Melakukan guling depan di .....	3 x 35 menit 1 pert	Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : 65
	( Latihan Melompat )	7.2. Melakukan gerakan lompat tegak dari kuda – kuda lompat Pelaksanaan: -Anak naik dari tangga ke kuda lompat sedangkan guru memegang anak tsb -Anak berdiri di tepi kuda lompat. -Anak meloncat, turun dari kuda lompat ke matras dengan lutut ngeper	2. Lompat tegak dari kuda lompat	Tes	Tes ketrampilan Keberanian	* lakukanlah lompat tegak dari kuda lompat dengan benar	6 x 35 menit 2 pert	Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : 65
		7.1.3. Melakukan gerakan berputar 90 derajat di atas matras. Pelaksanaan: -anak melompat dan berputar ke kanan 90 derajat -berputar ke kiri 90 derajat	1. berputar 90 derajat di atas matras	tes	Tes ketrampilan, keseimbangan, keberanian	Lakukanlah gerakan melompat dan berputar ke kanan, ke kiri 90 derajat dengan benar		Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : 64

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	C. Bentuk Senam Ketangkasan melompati benda sesuai dengan kemampuan serta memperhatikan faktor keselamatan.	7.1.5.Melakukan gerakan senam ketangkasan dengan melompati benda di depannya Pelaksanaan : -anak naik ke kuda lompat -anak berdiri diujung kuda lompat -anak melompati bilah yang di pegang guru -anak mendarat dengan kaki dua dan lutut ngeper	* lompat bilah	Tes	Tes ketangkasan, Keberanian keseimbangan	*Lakukanlah gerakan melompati benda/ bilah dengan awalan berlari		Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 66
7.2. Mempraktikkan gerakan senam ketangkasan sederhana berjalan dan berguling ke depan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik	Rangkaian gerak ketangkasan sederhana ( guling depan lanjutan )	7.2.1.Melakukan sikap awal sebelum ke gerakan senam sbb: -berdiri rileks, wajah ceria,bibir senyum,pandangan ke matras	1. Sikap awal	Tes	Tes Sikap	*Lakukanlah sikap awal sebelum melakukan gerakan senam di lantai	6 x 35 Menit 2 pert	Buku Penjasorkes kl.2Penerbit Erlangga Halaman : 67
		7.2.2.Melakukan gerakan berjalan ke atas matras Pelaksanaan: -langkah rileks -setiap melangkah ujung kaki selalu runcing	2.sikap berjalan ke matras	Tes	Tes Ketrampilan	*Lakukanlah sikap berjalan ke matras atau ke arena lomba senam dengan benar		Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : Gambar
		7.2.3. Melakukan guling depan satu kali dengan posisi matras miring, sehingga anak mudah berguling	3. guling ke depan	Tes	Tes Ketrampilan	*Lakukanlah guling depan dengan benar		Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Hal .gb.
		7.2.4. Melakukan sikap akhir guling depan -anak berakhir dengan sikap jongkok	4. sikap akhir guling depan	Tes	Ter Sikap	*Lakukanlah sikap akhir dari guling depan		Bk.Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga, Hal : 67
	Guling belakang lanjutan	7.2.4. Melakukan guling belakang, mulai sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir.	5. Rangkaian guling belakang		Tes ketrampilan	* Lakukanlah guling belakang dengan benar.	6x35 mt 2 pertm	Buku Penjasorkes kl. 2 Penerbit Erlangga Hal: 68
Uji Kompetensi SK 7								

Semester 2

**Standar kompetensi : 8. Mempraktikkan ketrampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dengan menggunakan atau tanpa musi, memiliki pengetahuan dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.1. Mempraktikkan ketrampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara berpasangan, menggunakan musik, serta nilai kerja sama dan disiplin	A. Ketrampilan gerak ritmik berpasangan tanpa alat	8.1.1. Melakukan gerak atau jalan 3 langkah ke depan diawali kaki kiri	1. tiga langkah ke depan	Tes	Tes Ketrampilan	- Lakukanlah gerak ritmik sambil bernyanyi bersama	6 x 35 menit 2 Pertm	Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : 70 - 71
		8.1.2. Melakukan gerak atau jalan, kaki kanan merapat ke kaki kiri	2. gerakan lanjutan, merapatkan kaki	Tes	Tes Ketrampilan	- Lakukanlah gerakan lanjutan merapatkan kaki kanan ke kaki kiri		Buku Penjasorkes Penerbit Erlangga Halaman 70 - 71
		8.1.3. Melakukan jalan ke belakang tiga langkah	3. tiga langkah ke belakang	Tes	Tes Ketrampilan gerak	- Lakukanlah tiga langkah ke belakang dan kaki kanan merapat ke kaki kiri		Bk. Penjasorkes Penerbit Erlangga Halaman : 70 - 71
		8.1.4. Melakukan gerak dengan melangkahkan kaki kiri merapat ke kaki kanan.	4. sikap kaki merapat	Tes	Tes Ketrampilan gerak	- Lakukanlah sikap gerak merapatkan kaki kiri ke kaki kanan		Bk. Penjasorkes Kl.2 Penerbit Erlangga hal. .& 70 - 71
		8.1.5 Melakukan loncat tegak sambil berputar ke kanan sambil mengayun tangan kanan ke atas sambil bersuara Ya!!!	5. meloncat ke kanan	Tes	Tes Ketrampilan	- Lakukanlah loncat tegak dan berputar ke kanan sambil mengayun tangan ke atas dan bersuara ya!!		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 70-71
		8.1.6. Melakukan berjalan membentuk lingkaran, sambil tepuk tangan dan bernyanyi berpasangan	6. Berjalan berputar sambil tepuk tangan bernyanyi dan membentuk lingkaran	Tes	Tes Ketrampilan gerak	- Lakukanlah berjalan membentuk lingkaran berpasangan sambil tepuk tangan dan bernyanyi		Bk. Penjasorkes kl.2. Penerbit Erlangga Hal. 70 -71
8.2. Mempraktikkan ketrampilan gerak dasar ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara beregu menggunakan atau tanpa musik serta nilai kerja sama dan disiplin	B. Ketrampilan gerak ritmik beregu	8.2.. Melakukan gerak ritmik secara beregu dengan membentuk formasi lingkaran kecil -Anak mengulang pelajaran ritmik berpasangan diubah menjadi beberapa regu. -anak menyanyi ‘ maju tiga langkah geleng kepala “	1. bernyanyi dengan formasi lingkaran kecil	Tes	Tes Ketrampilan gerak dan lagu	- Lakukanlah gerak ritmik sambil bernyanyi membentuk lingkaran secara beregu	6 x 35 menit 2 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Hal: 72



1	2	3	4	5	6	7	8	9
		<p>8.2.2. Melakukan gerak ritmik secara beregu dengan formasi lingkaran besar</p> <p>Pelaksanaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anak membentuk lingkaran besar dengan regunya</li> <li>- anak bernyanyi maju tiga langkah geleng kepala, mundur tiga langkah geleng kepala, begitu seterusnya yang diikuti dengan gerakan beregu</li> <li>- apabila sudah dipandang cukup, semua anak membuat satu lingkaran besar dan bernyanyi bersama-sama.</li> </ul>	2. bernyanyi dengan formasi lingkaran besar	Tes	Tes Ketrampilan gerak dan lagu	- Lakukanlah gerak ritmik sambil menyanyikan lagu, maju tiga langkah geleng kepala, mundur tiga langkah geleng kepala, ya...!! berjalan berputar, membuat lingkaran, sambil tepuk tangan bersama – sama		Bk. Penjasorkes kl.2. Penerbit Erlangga Halaman : 73
Uji kompetensi	SK 8							Buku Penjasorkes kl.2. Penerbit Erlangga Halaman: 74

**Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan gerak dasar renang, dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.1. Mempraktikkan gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh di dalam air *)	A. Mengenal Air  *( Gerak lengan untuk mengangkat tubuh di dalam air)	9.1.1. Melakukan pengenalan di air kolam	1. Masuk ke air	Tes	Tes Ketrampilan	Lakukanlah duduk di bibir kolam dengan memainkan ke dua kaki di air	2 x 35 menit	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Hal: 76
			2. Berjalan di air	Tes	Tes Keberanian	Lakukanlah berjalan di air yang dangkal	1 pertm	Buku Penjasorkes Kls. 2 Penerbit Erlangga Halaman: 77
		9.1.2. Melakukan gerakan menepuk air dengan tangan secara bersamaan dan - telapak tangan membentuk cekungan - jari jari rapat.	1. Menepuk air di kolam renang yang dangkal	Tes	Tes Ketrampilan	- Lakukanlah gerakan menepuk air di kolam renang dengan tangan bergantian		Buku Penjasorkes Kls. 2. Penerbit Erlangga Halaman: 78
		9.1.3. Melakukan permainan menekan balon di air, baik dengan satu maupun dua tangan bergantian dan bersamaan.	2. Menekan balon di air kolam renang.	Tes	Tes Ketrampilan	- Lakukanlah gerakan menepuk air, baik dengan satu maupun dua tangan bersamaan.	3 x 35 menit	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : 78
	B. Latihan Gerakan tangan	9.1.3. Melakukan gerakan berjalan cepat dari dinding A ke dinding B di air yang dangkal	3. Berjalan di air kolam yang dangkal	Tes	Tes Ketrampilan	- Lakukanlah gerakan berjalan dari dinding A ke dinding B	1 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 penerbit Erlangga Halaman: 79
		9.1.4. Melakukan meluncur	4. meluncur dari tepi di air dangkal	Tes	Tes Ketrampilan, kelincahan	- Lakukanlah cara meluncur di air denga benar	3 x 35 menit 1 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Hal .80
	C. Gerak tungkai untuk mengangkat tubuh di dalam air	9.1.5. Melakukan gerakan kaki berpegangan pada setang / besi kolam	1. latihan tungkai	Tes	Tes Ketrampilan, kelancahan, keberanian	- Lakukanlah gerakan kaki saat berenang gaya bebas	3 x 35 meneit 1 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit erlangga Halaman: 81
		9.1.6. Melakukan gerakan paha / tungkai dengan bantuan teman berjalan	2. Mengapung dengan bantuan teman	Tes	Tes Ketrampilan Keseimbangan	Lakukanlah mengapung di atas air dengan berpegangan ke dua bahu teman di depanmu !		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 81

9.2. Mempraktikkan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri dari air serta memperhatikan faktor keselamatan diri dan orang lain serta nilai kebersihan.	*. Keseimbangan tubuh di air	9.2.1. Melakukan sikap berdiri jongkok	1. menahan nafas	Tes	Tes Keseimbangan	- Lakukanlah berdiri dan jongkok di air dangkal	3x 35 Menit 1 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 77
		9.2.2. Melakukan gerakan loncat – loncat dengan satu kaki secara bergantian di air kolam	2. Meloncat – loncat di air kolam	Tes	Tes Keseimbangan	- Lakukanlah gerakan loncat – loncat di air dengan satu kaki bergantian.		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 76
		9.2.3. Melakukan gerakan mengapung dengan bantuan ban - anak menggantung di ban dengan berpegangan satu tangan - anak berpegangan ban dengan satu tangan sedangkan tanagn kanannya untuk mengayuh	3. Mengapung sambil memegang ban dengan satu tangan	Tes	Tes keseimbangan Keberanian Ketrampilan	- Lakukanlah sikap megnapung dengan berpegangan ban satu tangan		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 82
		9.2.4. Melakukan sikap bersandar di atas ban - anak telungkup di atas ban - kedua tangan mengayuh air sehingga tubuh dan ban bergerak ke depan	4. Bersandar di atas ban	Tes	Tes keseimbangan Ketrampilan Keberanian	- Lakukanlah gerakan mengapung den mengayuh di atas ban.		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Hal. Gb.
9.3. Mempraktikkan gerak dasar renang : mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, bernafas, serta nilai – nilai disiplin	D. Penyelamatan diri di air	9.2.5. Melakukan latihan berenang di air yang dangkal dengan kedalaman 60cm , dengan memegang ban / pengapung  - anak mendekat apalagi bermain di kolam yang berkedalaman 1,5 s/d 3,5 meter	1. berlatih berenang	Tes	Tes Ketrampilan	- lakukanlah berenang dengan alat bantu di air dangkal agar tubuh tidak tenggelam	3 x 35 meneit 1 pertm	Bk.Penjasorkes kl2 Penerbit Erlangga Halaman: 82
		9.2.6. Mentaati nesehat guru: Anak tidak boleh berenang di air yang dalam - anak tidak boleh bermain – main di kolam yg dalam	2. Berbahya bermain di air yang dalam	Tes	Tes Pengamatan	- handarilah bermain di kolam dengan air yang mempunyai kedalaman 1 s/d 3,5 meter		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit erlangga Halaman: 82
1	2	3	4	5	6	7	8	9

		9.2.7. Guru menjelaskan manfaat pelampung / ban saat berlatih renang.	3. Pentingnya alat penagaman / pelampung/ ban	Tes	Tes Pemahaman	- apakah manmanfaat pelampung di kolam renang ?		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit erlangga Halaman: 82
Uji Kompetensi : 9	SK. 9.							Buku Penjasorkes Kls.2 Penerbit Erlangga Halaman : 83 - 84

Semester : 2

**Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan kegiatan Jasmani di lingkungan sekolah, dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.1. Mempraktikkan berbagai aktifitas fisik lingkungan sekolah dan nilai kebersihan, kesehatan dan keselamatan	A. Aktifitas fisik di lingkungan sekolah (Kegiatan di Sekolah)	10.1.1. Melakukan kegiatan kerja bakti di sekolah - Mengelompokkan anak kelas 1 s/d 3 mengerjakan kerja bakti yang ringan dan tidak beresiko - Mengelompokkan anak kelas 4 s/d 6 mengerjakan kerja bakti yang agak berat	-kerja bakti di sekolah	Tes	Tes Penugasan dan kerja sama	- lakukanlah kerja bakti sesuai dengan tugas dan kelompokmu	6 x 35 menit  2 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman : 86
	*. Aktifitas kebersihan lingkungan sekolah	10.1.2. Melakukan kegiatan kebersihan di dalam kelas. - anak- anak membersihkan meja, almari, jendela,kursi yangberada di dalam kelas	1. Membersihkan kelas dari debu	Tes	Tes Penugasan Kedisiplinan Kerja sama	- Lakukanlah kegiatan kebersihan di dalam kelas		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 88
		10.1.3. Melakukan kegiatan membersihkan halaman sekolah; - Cara menyapu sesuai dengan arah angin - Cara mengumpulkan sampah	1. Membersihkan halaman sekolah.	Tes	Tes Ketrampilan Kedisiplinan Kerja sama	- Lakukanlah kebersihan di halaman sekolahmu		Bk, Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 86
		10.1.4. Penjelajahan sekitar sekolah.	1. mengenal lingkungan sekolah	Tes	Tes pemahaman	Lakukanlah dan ingatlah jalan/ lingkungan yang kamu lalui dengan cermat		Bk. Penjasorkes kls 2 Penerbit Erlangga Halaman: 89
10.2. Mengikuti rambu – rambu peralanan di lingkungan sekolah secara bergegu dan memperhatikan faktor keselamatan dan kerja sama serta disiplin	- Rambu – rambu perjalanan keselamatan	10.2.1. Menjelaskan : - tata cara berjalan dengan teman atau sendiri di jalan raya - bahaya berjalan tidak tertib	1. Peralanan dengan berjalan kaki	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. Berjalan yang benar harus di sebelah ..... .....	3 x 35 Menit 1 pertm	Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga, hal. Gb. Pejalan kaki Buku yang relevan
		10.2.2. Menjelaskan	2. Penjalan dengan	Tes	Tes	Isilah titik – titik di		Buku Penjasorkes

		- tata cara membonceng sepeda motor di jalan raya.	membonceng ayah		Tertulis	bawah ini : 1. agar tidak terjatuh saat membonceng tanan harus ..... ayah.		kl.2. Penerbit Erlangga Halaman: 93
		10.2.3. Menjelaskan : - tata cara menaiki sepeda kayuh dan berjalan saat di jalan raya maupun di gang jalan	3. Perjalanan dengan naik sepeda kayuh	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik- titik di bawah ini : 1. Saat naik sepeda berjalan selalu di sebelah .....		Buku Penjasorkes kl.2. Penerbit Erlangga. Halaman: 93
		10.2.4. Mempraktikkan cara menyeberang jalan	4. Zebra Cross )	Tes	Tes Perbuatan	Lakukanlah menyeberang jalan di atas garis zebra cross dengan benar !		Buku Penjasorkes Kls. 2 Penerbit Erlangga Halaman: 92
10.3. Membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai	A. menggunakan pakaian yang sesuai keadaan.	10.3.1. Menjelaskan tentang : - cara berpakaian di sekolah mulai hari Senin s/d Sabtu.	1. Pakaian Sekolah	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini: 1. hari Senin berpacara memakai pakaian ..... dan bertopi	3 x 35 Menit  1 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 94
		10.3.2. Menjelaskan tentang : - tata cara berpakaian olahraga,	2. Berpakaian olahraga	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. setiap olahraga aku memakai pakaian .....		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 94

Uji kompetensi SK. 10.	B. Membiasakan memakai sepatu yang sesuai	10.3.6. Menjelaskan tentang : Memakai sepatu yang benar	1. sandal yang sesuai	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. pilihlah sepatu yang sesuai dengan .....mu.	6 x 35 menit 2 pertem	Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 95
		10.3.7. Menjelaskan tentang : - akibat memakai sepatu yang sesak	2. sandal yang sesak	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. memakai sepatu yang sesak akan merusak bentuk .....		Bk. Penjaorkes Kelas 2 Penerbit Erlangga Halaman: 95
		10.3.8. Menjelaskan tentang : - manfaat bersepatu	3. manfaat sepatu baik kaki	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. berangkat ke sekolah harus memakai .....		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 95
		10.3.9. Menjelaskan tentang : Pengaruh dan kejelekan memakai sepatu yang besar.	4. Sepatu yang kebesaran	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. sepatu yang terlalu besar tidak layak untuk di .....		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 95  Buku Penjasorkes Kls. 2. Penerbit Erlangga Halaman: 96

Semester : 2 ( dua )

Kelas : 2 ( dua )

Standar Kompetensi : 11. Menjaga Budaya Hidup sehat

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.1. Menjaga kebersihan tangan dan kaki	A. Kebersihan Badan ( Menjaga kebersihan tangan )	11.1.1. Menjelaskan tentang : kebersihan tangan menjelang makan.	1. menjaga kebersihan tangan menjelang makan.	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. sebelum makan tangan kita harus di .....	3 x 35 Menit 1 pertm	Buku Penjasorkes kl.2. Penerbit Erlangga Halaman: 98
		11.1.2. Menjelaskan cara mencuci tangan sehabis makan	2. Menjaga kebersihan tangan sehabis makan	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. sehabis makan tangan harus di .....		Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 98
	* Menjaga kebersihan kaki	11.1.6. Menjelaskan tentang : Tata cara membersihkan kaki di saat mandi	* Kebersihan kaki	Tes	Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. kaki di bersihkan dengan air dan .....		Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga halaman: 99
11.2. Mengetahui cara makan yang sehat	B. Cara makan sehat	11.2.1. Menjelaskan tentang : - manfaat makan dengan teratur - akibat makan yang terlambat  11.2.2. Menjelaskan tentang : Sikap makan yang benar	1. makan 3 kali sehari  2. cara makan yang benar	Tes  tes	Tes Tertulis  Tes Tertulis	Isilah titik – titik di bawah ini : 1. sebabnya dalam 1 hari kita paling sedikit makan ..... Kali  Isilah titik – titik di bawah ini: 1. saat makan tidak boleh ber .....	3 x 35 Menit 1 pertm	Bk. Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 100  Bk. Penjasorkes kl. 2 Penerbit Erlangga Halaman: 100 - 101  Buku Penjasorkes kl.2 Penerbit Erlangga Halaman: 102
Uji kompetensi SK.11.								



# SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sekolah : SD / MI .....  
 Kelas : 3 ( tiga )  
 Mapel : Penjasorkes  
 Semester : I ( satu )

## Standar Kompetensi

### 1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama	A. Latihan Jalan	1.1.1 Melakukan gerakan jalan di tempat 1.1.2 Melakukan jalan dengan permainan mengajak teman 1.1.3. Melakuakan jalan dengan berteman 1.1.4. Melakukan jalan di atas balok datar	- jalan ditempat - permainan mengajak teman - berjalan bergandengan tangan - berjalan di atas balok	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Lakukan jalan ditempat dengan benar - Lakukan jalan sambil berteman dengan benar - Lakukanlah berjalan di atas balok	9x35 menit 3 pertm
	B. Latihan Lari	1.1.5 Melakukan lari estafet 1.1.6 Melakukan lari sambil mendorong balon dengan koran	- berlari melingkar - berlari dengan balon	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan lari estafet dengan regumu - Lakukan lari dengan mendorong balon menempuh jarak 10 meter	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
1.2 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana serta aturan, dan kerja sama	C. Mengayun lengan	1.2.1 Melakukan gerakan mengayun ke dua lengan	- Permainan bandul jam	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah mengayun kedua tangan dari depan melingkar ke belakang - Lakukanlah mengayun kedua tangan ke samping kanan dan kiri	6x35 menit 2 pertm
	D. Membungkuk	1.2.2 Melakukan gerakan membungkuk permainan bola beranting 1.2.3 Melakukan membungkuk sambil bernyanyi	- Bola beranting / terowongan - Bernyanyi Kepala, pundak, lutut, kaki	Tes pemberian tugas (beregus)	Tes praktik	- Lakukanlah membungkukkan badan lalu gelindingkan bola ke teman yang berdiri dibelakangmu - secara beregu nyanyia “	

1.3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dg koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerjasama  Uji Kompetensi / evaluasi SK.1	E. Permainan bola	1.2.7 Melakukan gerakan lempar tangkap bola	- melempar dan menangkap dari arah samping	Tes pemberian tugas	Tes praktik	kepala, pundak, lutut kaki  - Lakukanlah lempar tangkap bola dari arah samping dengan jarak 3mt	6 x 35 meneit 2 pertm
		1.2.8 Melakukan menendang bola dan menahan bola	- menendang bola plastik dengan kaki kanan / kiri - menahan bola plastik dengan kaki kanan / kiri	Tes pemberian tugas	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan menendang dan menahan bola dengan benar.	

**Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin	A. Latihan kekuatan	2.1.1 Melakukan gerakan jalan kepiting	- sikap awal - Pelaksanaan - sikap akhir	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan menirukan jalan kepiting menempuh jarak 5 meter	9 x 35 menit 3 pertm
	* Melatih otot bahu dengan alat	2.1.2 Praktik menirukan jalannya gajah  2.1.3. Melakukan menggendong teman yang seimbang  2.1.4 Mempraktikkan tarik tambang  2.1.5. Melakukan Gerobak dorong  2.1.6 Melakukan gerakan menggantung ditongkat yang dipegang dua temannya	- berjalan merangkak  - menggendong teman Sepadan.  - Gerakan tarik tambang  - bobak dorong berpasangan  - Gerakan menggantung ditongkat	Tes pemberian tugas (perorangan) Tes Pemberian tugas  Tes pemberian tugas (beregu)  Tes Pemberian tugas  Tes pemberian tugas (beregu)	Tes praktik  tes praktek  Tes praktik  Tes praktik	- Tirukan jalan seperti jalannya gajah  - Lakukanlah latihan menggendong teman yang sepadan / seimbang - Pratikkanlah lomba tarik tambang dengan regumu  - Lakukanlah permainan gobak dorong berpasangan dengan benar  - Lakukan gerakan menggantung ditongkat yang dipegang teman	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin	B. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan	2.2.1 Melakukan kegiatan jalan dan lari yang dikombinasikan sesuai perintah guru	- Gerakan jalan dan lari	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Lakukan jalan dan berlari sesuai aba- aba yang diisyaratkan	6 x 35 menit  2 pertm
		2.2.2 Melakukan gerakan lari dari pos A ke pos B memindahkan tongkat	- Gerakan memindahkan tongkat	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Lakukan cepat-cepat lari dari pos A ke pos B dengan memindahkan tongkat	
		2.2.3. Melakuakan Permainan mancarai tempat tinggal	- Mencari tempat tinggal	tes Pemberian tugas	Tes Praktek	- Lakukanalah Permainan mencari tempat tinggal dengan kelompokmu.	
Uji Kompetensi / Evaluasi		2.2.4. Melakukan Permainan Merebut Benteng	- Permaina Benteng	Tes Pemberian tugas	Tes praktek	- Lakukanalah dengan berpasangan permainan benteng	

# Standar Kompetensi

## 3. Mempraktikkan gerakan senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
3.1 Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian	A. Latihan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar	3.1.1. Melakukan gerakan berdiri satu kaki ditekuk sila	- keseimbangan bertumpu pada kaki kiri ( bergantian )	Pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan kaki tekuk bersila bergantian, masing – masing 5 detik	6 x 35 menit  2 pertm
		3.1.2. Melakukan gerakan berdiri dengan kaki kiri lurus ke belakang bergantian	- keseimbangan variasi belakang	Pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan keseimbangan dengan variasi belakang dengan benar !	
		3.1.3 Melakukan gerakan berdiri satu kaki lurus ke depan	- Gerak dasar keseimbangan		Tes praktik	- Lakukan gerakan mengangkat satu kaki	
		3.1.4 Melakukan gerakan sikap kapal terbang	- Gerak dasar keseimbangan	Pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan sikap kapal terbang	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
3.2. Mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangka-san dasar, serta nilai keselama-tan, disiplin dan keberanian	B. Gerak kombi-nasi senam ketangkasan	3.2.1 Melakukan loncat tegak	- Gerak senam ketangkasan tanpa alat	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan loncat tegak	6 x 35 menit  2 pertem
		3.2.2 Melakukan loncat kangkang	- Gerak senam ketangkasan tanpa alat	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan loncat kangkang	
		3.2.3 Melakukan gerakan loncat jongkok dari peti	- Gerak senam ketangkasan dengan alat	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan loncat jongkok dari atas peti dengan benar	
		3.3.4. Melakukan gerakan meroda	- Gerakan meroda tanpa awalan	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan meroda dengan benar	
Uji Kompetensi / Evaluasi							

**Standar Kompetensi**

**4. Mempraktikkan gerak dasar melalui aktifitas ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
4.1 Mempraktikkan gerak dasar meng-ayun dan menekuk lutut dalam aktivi-tas ritmik sederhana tanpa musik, serta nilai percaya diri dan disiplin	A. Langkah berirama	4.1.1 Melakukan gerakan mengayun langkah jalan	- Gerak mengayun langkah jalan	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan mengayun langkah jalan	3 x 35 menit 1 pertem
		4.1.2 Melakukan gerakan mengayun langkah lari	- Gerak mengayun langkah lari	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan mengayun langkah lari	
		4.1.3 Melakukan gerakan gabungan mengayun langkah jalan dan lari	- Gerak gabungan	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan gabungan mengayun langkah jalan dan lari	
	B. Gerak dasar menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa alat	4.1.4 Melakukan gerakan menekuk lutut kanan dan kiri ke belakang	- Gerak menekuk lutut kanan dan kiri ke belakang	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- lakukan gerakan menekuk lutut kanan dan kiri ke belakang	
		4.1.5 Melakukan gerakan menekuk lutut kanan dan kiri ke depan bergantian	- Gerak menekuk lutut kanan dan kiri ke depan bergantian	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan menekuk lutut kanan dan kiri ke depan bergantian	
		4.1.6 Melakukan gerakan rangkaian mengayun dan menekuk lutut	- Gerak rangkaian mengayun dan menekuk lutut	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan rangkaian mengayun dan menekuk lutut	
4.2 Mempraktikkan gerak dasar meng-ayun dan menekuk lutut dalam aktivi-tas ritmik sederhana beregu tanpa atau dengan iringan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerja sama	C. Gerak dasar mengayun dan menekuk lutut beregu	4.2.1 Melakukan gerak langkah jalan dan langkah lari secara beregu	- Gerak langkah jalan dan lari beregu	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukan gerakan langkah jalan dan lari beregu	6 x 35 menit 2 pertem
Uji Kompetensi / Evaluasi SK. 4							

**Standar Kompetensi**
**5. Menerapkan budaya hidup sehat**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
5.1 Menjaga kebersihan pakaian	A. Menjaga kebersihan pakaian	5.1.1 Guru menjelaskan tentang kegunaan atau fungsi pakaian di dalam kehidupan sehari-hari	- Kegunaan pakaian	Tes tertulis	Tes tertulis	- Jelaskan kegunaan pakaian	3 x 35 menit 1 pertem
		5.1.2 Guru menjelaskan tentang cara menjaga kebersihan pakaian	- Menjaga kebersihan pakaian	Tes tertulis	Tes tertulis	- Sebutkan beberapa cara menjaga kebersihan pakaian	
		5.1.3 Menyesuaikan pakaian dalam kegiatan	- Penyesuaian berpakaian	Tes pemberian tugas (perorangan)	Tes tertulis	- Praktikkan cara menggosok pakaian	
5.2. Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat	B. Tidur dan istirahat	5.1.4. Melakukan rutinitas tidur dengan baik dan teratur	- tidur sesuai kesehatan	tes	Tes tertulis	- Lakukanlah tidur dengan teratur.	3 x 35 menit 1 pertem
Uji kompetensi / Evaluasi SK. 5							

## SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**Sekolah** : SD / MI .....  
**Kelas** : 3 ( tiga )  
**Mapel** : Penjasorkes  
**Semester** : 2 ( dua )

### Standar Kompetensi

#### 6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri	A. Gerak dasar Jalan.	6.1.1 Melakukan gerak jalan menyilang	- Gerak jalan menyilang	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Lakukan jalan menyilang dengan benar.	12 x 35 menit 4 pertem
		6.1.2 Melakukan gerak jalan jinjit silang	- jalan jinjit silang	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Lakukan berjalan sambil jinjit silang	
		6.1.3 Melakukan permainan tongkat estafet.	- Permainan tongkat estafet	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Praktikkan permainan menghindar bencana	
		6.1.4 Melakukan Permainan di taman harta karun	- Bermain di taman harta karun	Tes Pemberian tugas	Tes Praktek	- Lakukanlah permainan di taman harta karun	
		6.1.5 Melakukan permainan mencapai titik sasaran	- Permainan titik sasaran beregu	Tes pemberian tugas (kelompok)	Tes praktik	- Lakukanlah secara beregu permainan titik sasaran	
	B. Gerak Dasar Melompat	6.1.6. Melakukan lompat sambil berputar	- Melompat dan berputar	Tes Pemberian tugas	Tes Praktek	- Lakukanlah lompat – lompat dan berputar 180 derajat	
		6.1.7. Melakukan meloncat dan Melompat dengan satu kaki	- Melompat dan meloncat satu kaki	Tes Pemberian tugas	Tes Praktek	- Lakukanlah Melompat dan meloncat dengan satu kaki bergantian dengan benar.	
		6.1.8. Melakukan Permainan Lompat tali	- Lompat tali	Tes Pemberian tugas	Tes Praktek	- Lakukanlah Permainan lompat tali dengan benar.	
6.2 Mempraktikkan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan dengan koordinasi gerak yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama dan menghargai lawan atau diri sendiri	C. Gerak dasar menekuk	6.2.1 Melakukan gerak dasar menekuk lutut	- menekuk lutut	Tes penugasan	Tes praktik	- Lakukanlah gerak menekuk lutut dengan permainan bola beranting	6 x 35 menit 2 pertm
		6.2.2 Melakukan gerak angin	- Gerak angin	Tes penugasan	Tes prakt	- Lakukanlah gerak angin berkelompok	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
6.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar menvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordi-nasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain	D. Bermaian Dengan bola (Pola gerak manipulasi )	6.3.1 Melakukan gerak dasar menvoli	- Gerak menvoli	Tes Pemberian tugas	Tes praktik	- Lakukan gerakan menvoli	6 x 35 menit 2 pertm
		6.3.2 Melakukan gerakan memantulkan bola ke sasaran	- Gerak memantul	Pemberian tugas	Tes praktik	- Pantulkan bola ke dinding lalu tangkap lagi	
		6.3.3 Melakukan gerakan menendang bola	- Gerak menendang bola	Pemberian tugas	Tes praktik	- Lakukan gerakan menendang bola ke gawang	
		6.3.5 Mempraktikkan permainan mengontrol dan mengoper bola	- Gerak mengontrol dan mengoper bola	Pemberian tugas	Tes praktik	- Lakukan gerakan mengontrol dan mengoper bola ke sasaran	
Ui kompetensi SK. 6							



**Standar Kompetensi**
**7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
7.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin dan keselamatan	A. Latihan meningkatkan kelenturan dan kelenturan	Mempraktikkan berbagai bentuk kelenturan dan kelenturan	Gerakan melenturkan tubuh ( latihan 1 s/d 3	Tes pemberian tugas	Tes praktik	Lakukan gerakan yang dapat melenturkan tubuh	3 x 35 menit 1 pertm
7.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak dan nilai disiplin Uji kompetensi	B. Latihan koordinasi gerak	Melakukan latihan duduk sambil meluruskan kaki depan dan belakang menempel lantai	- duduk kangkang depan ( spils depan ) - duduk kangkang samping ( splits samping )  - kayang sambil jalan	Tes pemberian tugas	Tes praktik	Luruskan kaki ke depan dan belakang sampai tubuh menempel lantai	3 x 35 menit 1 pertm

**Standar Kompetensi**
**8. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
8.1 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa alat, dan nilai disiplin	A. Senam ketangkasan I	Mempraktikkan rangkaian gerakan ketangkasan tanpa alat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- meloncat</li> <li>- melompat</li> <li>- keseimbangan</li> <li>- merangkak</li> </ul>	Pemberian tugas	Tes praktik	Lakukanlah gerakan ketangkasan sesuai gambar pada bukumu	3 x 35 menit 1 x pertm
8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks menggunakan alat dan nilai disiplin	Senam ketangkasan II	Mempraktikkan rangkaian gerakan ketangkasan dengan alat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lompat berpasangan</li> <li>- lompat dari atas peti</li> <li>- guling depan</li> <li>- guling belakang</li> </ul>	Pemberian tugas	Tes praktik	Lakukanlah gerakan sesuai gambar pada bukumu	3 x 35 menit 1 pertm
Uji kompetensi							

**Standar Kompetensi**
**9. Mempraktikkan gerak ritmik dasar yang berorientasi dengan arah, ruang, dan waktu dengan atau tanpa musik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
9.1 Mempraktikkan gerakan lokomo-tor dalam gerak ritmik diorienta-sikan pada arah, ruang, dan waktu secara individual dengan atau tanpa menggu-nakan musik serta nilai percaya diri dan disiplin	A. Langkah tunggal / Gerak lokomotor dalam ritmik	9.1.1 Melakukan berbagai gerakan langkah tunggal yang dipadukan dengan gerakan tangan	- Gerak langkah tunggal	Tes penugasan	Tes praktik	- Lakukan langkah langkah tunggal yang dipadukan dengan gerakan tangan	3 x 35 menit 1 pertm
		9.1.2 Mempraktikkan gerakan langkah ganda yang disesuaikan dengan irama	- Gerak langkah ganda	Tes penugasan	Tes praktik	- Lakukan gerak langkah ganda yang sesuai dengan irama	
		9.1.3 Melakukan gerakan langkah “V” yang dipadukan dengan gerakan tangan	- Gerak langkah “V”	Tes penugasan	Tes praktik	- Lakukan gerak langkah “V” yang dipadukan dengan gerakan tangan	
9.2 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam aktifitas ritmik yang berorientasi pada arah ruang dan waktu secara beregu dengan atau tanpa musik serta nilai percaya diri, disiplin dan kerja sama	B. Langkah Ganda / Gerak lokomotor dalam ritmik	9.2.1 Mempraktikkan kombinasi gerakan langkah tunggal dan langkah ganda yang dipadukan dengan gerakan lain dan diiringi lagu	- Kombinasi gerak langkah tunggal dan langkah ganda	Tes penugasan	Tes praktik	- Praktikkan gerak kombinasi langkah tunggal dan ganda secara beregu diiringi musik	3 x 35 menit 1 pertm
Uji Kompetensi / Evaluasi						Buku Penjasorkes kls.3 Penerbit Erlangga Halaman: 78	

**Standar Kompetensi**
**10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya dada, dan nilainilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
10.1 Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan dan nilai kebersihannya	A. Renang gaya dada	Mempraktikkan gerak dasar renang gaya dada : meluncur, menggerakkan lengan	- Gerak meluncur - Gerak lengan	Tes penugasan	Tes praktik	- Lakukan gerakan meluncur	6 x 35 menit 2 pertm
10.2 Mempraktikkan cara bernafas renang gaya dada dan nilai kebersihannya	B. Latihan bernafas	Mempraktikkan cara bernapas pada renang gaya dada	- Gerakan mengambil napas	Tes penugasan	Tes praktik	- Lakukan gerakan mengambil napas pada renang gaya dada	3 x 35 menit 1 pertm
10.3 Mengkombi-nasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada dan nilai kebersihannya	C. Kombinasi Gerakan	Mempraktikkan kombinasi gerakan tangan, kaki dan mengambil napas pada renang gaya dada  Uji kompetensi	- Gerakan lengan dan tungkai	Tes penugasan	Tes praktik	- Praktikkan gerakan kombinasi tangan dan kaki	3 x 35 menit 1 pertm

**Standar Kompetensi**
**11. Mempraktikkan Pemanfaatan lingkungan sekitar sekolah untuk aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
11.1 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam mengikuti jejak dan nilai disiplin, kerja sama, memper-hatikan faktor keselamatan	A. Jalan – jalan di sekitar sekolah	Melakukan jalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah dan belajar membuat denah jalan yang dilalui	- Kegiatan jalan-jalan	Tes ketrampilan	Tes praktik	- Lakukan jalan-jalan di perkampungan dan buatlah denah jalan yang dilewati	3 x 35 menit 1 pertm
11.2 Mempraktikkan pemilihan tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah	B. Tempat bermain yang aman	Menentukan tempat yang nyaman untuk bermain dilanjutkan bermain bebas ditempat yang sudah dipilih	- Mencari tempat lapang untuk bermain	Tes ketrampilan	Unjuk kerja	- Tentukan tempat yang nyaman untuk bermain	3 x 35 menit 1 pertm
11.3 Mempraktikkan penjagaan keselamatan diri dan orang lain selama melakukan akti-vitas dilingku-ngan sekitar sekolah, dan nilai kebersihan	Gerak lokomotor (jalan-jalan)	Menjelaskan tempat-tempat yang membahayakan untuk bermain  Uji kompetensi	- Tempat berbahaya untuk bermain	Tes ketrampilan	Unjuk kerja	- Hindari tempat-tempat yang berbahaya	3 x 35 menit 1 pertm

**Standar Kompetensi**
**12. Menerapkan budaya hidup sehat**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen	
12.1 Mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza	A. Diare	Menjelaskan bahaya penyakit diare	- Bahaya penyakit menular	Tes penugasan	Tes isian	- Apa penyebab penyakit diare	3 x 35 menit 1 pertm
12..2 Mengenal Kebersihan lingkungan	B. Demam berdarah	Menjelaskan ciri – ciri nyamuk DB	- gejala - pencegahan	Tes penugasan	Tes tertulis	- Bersihkan selokan, genangan air di SD/ MI kita bersama-sama	3 x 35 menit 1 pertm
	C. Influenza	Menjelaskan terjadinya influenza	- gejala - penularan - pencegahan				
	D. Kebersihan jamban	Menjelaskan manfaat dan cara membersihkan jamban  Uji kompetensi	Kebersihan jamban				

# SILABUS

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : I

Standart Kompetensi : 1. Mempraktikan gerak asar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber belajar
					Teknik	Bentuk instrumen	Contoh instrumen		
1.	1.1 Mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama sportivitas dan kejujuran	<b>a. Permainan Bola kecil Kasti</b> - pengertian kasti - sarana prasarana bermain kasti - peraturan-peraturan permainan kasti - Teknik dasar permainan kasti	1.1.1 Menjelaskan pengertian permainan kasti 1.1.2 menyebutkan sarana prasarana yang harus dipersiapkan dalam bermain kasti. 1.1.3 Menjelaskan peraturan-peraturan dalam permainan kasti : a. regu pemukul b. regu penjaga c. pelambung d. pukulan benar e. penghitungan nilai f. waktu permainan g. pergantian tempat 1.1.4 Menjelaskan Teknik dasar permainan kasti	A. Kasti - Alat dan lapangan permainan kasti - Peraturan permainan - Teknik dasar permainan - Bermain Kasti dengan peraturan sederhana	Tes Tulis dan praktik	Tes -Soal - Ketram pilan	Tes tulis *Menjelaskan pengertian permainan kasti *Menyebutkan sarana dan prasarana bermain kasti * Menjelaskan peraturan-peraturan dalam permainan kasti - Melakukan lemparan & menangkap	9 X 35 menit ( 3 X pert )	Buku KTSP Penjasor-kes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 2 - 4

# SILABUS

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : I

Standart Kompetensi : 1. Mempraktikan gerak asar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber belajar
					Teknik	Bentuk instrumen	Contoh instrumen		
2.	1.1 Mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama sportivitas dan kejujuran	<b>b. Permainan Bola kecil Tennis</b> - pengertian permainan tennis - fasilitas dan sarana bermain tennis - teknik dasar bermain tennis - cara bermain tennis	1.1.1 Menjelaskan pengertian permainan tennis 1.1.2 Menjelaskan fasilitas dan sarana bermain tennis 1.1.3 Melakukan teknik dasar bermain tennis 1.1.4 Melakukan cara bermain permainan tennis	B. Tennis - Alat dan Lapangan Permainan - Peraturan Permainan - Teknik Dasar Permainan	Tes Tulis dan praktik	Tes Soal & ketrampilan	Tes tulis *Menjelaskan pengertian permainan tennis * Melakukan pukulan forehand dengan baik * Melakukan pukulan backhand dengan baik * melakukan servis ke sasaran	9 X 35 menit ( 3 X pert )	Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 5 - 7
3.	1.2 Mempraktikan	<b>c. Atletik</b>	1.2.1- Melakukan gerakan	C. Atletik	Tes	Tes	Tes :	9 X 35	Buku



	gerakan dasar atletik sederhana	- lari angkat paha -lari tumik ke belakang -lari tungkai disepakan ke belakang -lari santai ( jogging ) -lari cepat ( sprint ) - Lomba memindahkan batu	lari mengangkat paha - Melakukan lari tumit kebelakang - Melakukakan lari tungkai disepakan ke depan 1.2.2 Melakukan lari santai ( Joging ) 1.2.3 Melakukan lari cepat ( Sprint ) 1.2.4 Lomba memindahan batu	- Latihan lari - Lari mengangkat Paha - Lari tumit ke belakang -Lari tungkai disepakan ke belakang - Lari santai ( Joging ) - Lari cepat ( Sprint ) - Lomba Lari memindahkan batu	Praktik	-ketram pilan -Penga- matan	-Melaku- kan lari me ngangkat paha - Melaku kan lari tumit ke belakang -Melakukan lari tungkai disepakan ke depan - Melakukan jalan san- tai ( jogging ) - Melakukan lari cepat - Melakukan lomba me- mindahkan batu	menit ( 3 X pert )	KTSP Penjasor- kes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 8 - 11
4	1.3 Mempraktikan	d. Sepak bola	1.3.1 Menjelaskan jumlah	D. Sepak Bola	Tes	- Tes	- Lakukan	12 X	Buku

	<p>gerak Dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran</p>	<p>* Jumlah pemain dan lama permainan</p> <p>*Tehnik dasar menendang bola :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tendangan dengan kura-kura kaki</li> <li>- Tendangan kaki bagian dalam</li> <li>-Tendangan kaki bagian luar</li> <li>-Menggiring bola</li> <li>- Mengirim bola</li> <li>* Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p>pemain dan lama permainan</p> <p>1.3.2 Melakukan gerakan menendang bola dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan dengan kura-kura kaki</li> <li>- Tendangan dengan kaki bagian dalam</li> <li>- Tendangan dengan kaki bagian luar</li> <li>-Menggiring bola</li> <li>-Mengirim bola</li> </ul> <p>1.3.3 Melakukan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<p>- Jumlah Pemain dan Lama permainan</p> <p>- Lapangan Sepak Bola</p> <p>1. Tehnik Dasar Menendang bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan dengan kura-kura kaki</li> <li>- Tendangan dengan kaki bagian dalam</li> <li>- Tendangan kaki bagian luar</li> </ul> <p>* Tehnik dasar lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggiring bola</li> <li>- Mengirim bola</li> </ul> <p>2. Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	Praktik	<p>Ketram pilan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengu- matan</li> </ul>	<p>menendang bola dengan kura-kura kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam</li> <li>- Lakukan menendang bola dengan kaki bagian luar</li> <li>- Lakukan menggiring dang mengirim bola ber pasangan</li> </ul>	<p>35 menit (4X pert )</p>	<p>KTSP</p> <p>Penjasor- kes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 11 - 14</p>
--	---	--	---	---	---------	--	---	----------------------------	--

## SILABUS

### PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : I / .....

Standart Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya

No	Komptensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	2.1 Memprak- tikan aktivitas permainan sederhana Untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras dan disiplin	<b>a. Latihan daya tahan dan kekuatan</b>  - Lari jelajah sekolah  - sit up  - Menirukan gerakan anjing laut  - Mengangkat tubuh  - Kepiting berjalan  - Jongkok berdiri  - Permainan berangkai 4 pos	2.1.1 Melakukan lari jelajah sekolah 2.1.2 Melakukan gerakan sit up 2.1.3 Melakukan gerakan anjing laut 2.1.3 Menggantungkan atau mengangkat tubuh 2.1.4 Melakukan gerakan kepiting berjalan 2.1.5. Melakukan permai- nan jongkok berdiri 2.1.6 Melakukan permainan berangkai 4 pos	A. Latihan Daya Tahan Dan Kekuatan  1. Lari jelajah sekolahan  2. sit up  3. Menirukan gerakan anjing laut  4. Mengangkat tubuh  5. Menirukan gerakan kepiting berjalan  6. Jongkok berdiri  7. Permainan berangkai 4 pos	- Tes praktek  - Penga- matan	* Tes ketrampilan  * Tugas	- Lakukanlah lari jelajah sekolahan  - Lakukanlah sit up 10 x berpasangan  - Tirukanlah gerakan anjing laut  - Lakukan mengangkat tubuh semam- pumu  - Lakukanlah permainan jongkok berdiri  - Lakukan permainan berangkai 4 pos	9 X 35 menit  (3X pert)	Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 18 - 21

2.	2.2 Mempraktikan aktivitas permainan untuk melatih dan koordinasi serta nilai kerja keras	<b>b. Latihan kelenturan</b> - Duduk selunjur - permainan timbangan - Senam jongkok,	2.2.1 Melakukan gerakan duduk terselunjur berpasangan 2.2.2 Melakukan permainan timbangan 2.2.3 Melakukan senam jongkok	B. Latihan Kelenturan 1. Dudu selunjur 2. Permainan timbangan 3. Senam jongkok	*Tes praktek dan Pengamatan	* Tes ketrampilan * Tugas	- Lakukan duduk terselunjur berpasangan -Lakukan permainan timbangan - Lakukan senam jongkok	6 X 35 menit (2Xpert )	Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 22 - 23
----	---	---	---	---	-----------------------------	------------------------------	--	------------------------	---

# SILABUS

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama Sekolah : .....  
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Kelas : IV  
 Semester/ tahun : I / .....  
 Standart Kompetensi : 3 Mempraktikan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	3.1 Mempraktikan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin dan nilai keberanian	<b>a. Senam lantai tanpa alat</b> * Berdiri satu kaki * Meloncat dan merubah arah * Kayang * Meroda * Gerobak dorong	3.1.1 Melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki 3.1.2 Melakukan gerakan melompat dengan merubah arah 3.1.3. melakukan sikap kayang 3.1.4 melakukan gerakan meroda 3.1.5 melakukan gerobak dorong	A. Senam Lantai Tanpa Alat - Latihan Keseimbangan - Melompat dengan merubah arah - Sikap kayang - Gerakan meroda - Gerobak dorong	- Tes praktik dan Pengamatan	-Tes ketrampilan - Tugas	- Lakukan gerakan berdiri satu kaki - Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah - Lakukanlah gerakan kayang - Lakukanlah gerakan meroda - Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan	6 X 35 menit ( 2x pert)	Buku KTSP Penjasor-kes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 28 - 30

2.	3.2. Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai-nilai disiplin serta keberanian	<b>b. Senam lantai dengan alat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lompat kangkang</li> <li>- Lompat kangkang</li> <li>- Lompat jongkok</li> <li>- guling ke depan</li> <li>- guling ke belakang</li> </ul>	3.2.1 Melakukan latihan lompat kangkang melewati rintangan teman 3.2.2 Melakukan latihan lompat jongkok melewati peti lompat 3.2.3 Melakukan gerakan guling ke depan 3.2.4 Melakukan gerakan guling belakang	<b>B. Senam Lantai Dengan Alat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lompat kangkang melewati rintangan</li> <li>- Lompat jongkok melewati peti lompat</li> <li>- Bergiluling ke depan</li> <li>- Berguling ke belakang</li> </ul>		-Tes Ketrampilan -Tugas	-Lakukan lompat kangkang melewati rintangan bergantian dengan temanmu ! -Lakukan lompat jongkok sesuai dengan nomor urut ! -Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut !	9 X 35 menit (3X pert)	Buku KTSP Penjasor-kes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 28 - 30
----	---	--	---	---	--	----------------------------	---	---------------------------	---

## SILABUS

### PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
 Kelas : IV  
 Semester/ tahun : I / .....  
 Standart Kompetensi : 4 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terseruktur secara beregu tanpa dan menggunakan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh instrumen		
1.	4.1 Mempraktikan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara beregu menggunakan musik serta nilai estetika	<b>a. Gerak ritmik I</b> - Langkah tunggal - Empat langkah ke depan dan ke belakang - Empat langkah ke samping -Gerakan langkah kuda I - Gerakan langkah kuda II	4.1.1 Melakukan gerakan langkah tunggal 4.1.2 Melakukan gerakan empat langkah ke depan dan belakang 4.1.3 Melakukan gerakan langkah empat ke samping 4.1.4 Melakukan gerakan langkah kuda I 4.1.5 Melakukan gerakan langkah kuda II	<b>A. Gerak ritmik I</b> - Gerakan Langkah tunggal - Gerakan Langkah Empat I ke depan dan ke belakang - Gerakan Langkah Empat ke samping -Gerakan langkah kuda I - Gerakan langkah kuda II	-Tes Praktek - Pengamatan	-Tes Ketrampilan - Tugas	- Lakukan langkah tunggal secara bergantian - Lakukan langkah kuda I ! - Lakukan langkah kuda II !	12 X 35 menit ( 4X pert)	Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 38 - 40
2.	4.2 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terseruktur	<b>b. Gerak ritmik II</b> secara beregu tanpa menggunakan alat	4.2.1 Melakukan latihan gerakan : - Latihan 1 - Latihan 2	*Mengayun Ke dua Lengan Ke Samping - Latihan 1 - Latihan 2	- Tes Pratek - Pengamatan	- Tes Ktrampilan - Tugas	- Lakukan gerakan : - Latihan 1 - Latihan 2	3X 35 menit (1X pert )	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi

	secara beregu tanpa menggunakan alat serta nilai estetika	- Mengayun ke dua lengan ke samping	- Latihan 3	- Latihan 3			- Latihan 4		Guru Penerbit Erlangga, hal 41 - 43
--	---	--	-------------	-------------	--	--	-------------	--	---



# SILABUS

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : I / .....

Standart Kompetensi : 5 Menerapkan budaya hidup sehat

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	5.1 Menjaga kebersihan rumah dan sekolah	<b>a. Kebersihan lingkungan</b>  1. Lingkungan dan kesehatan 2. Kebersihan rumah 3. Kebersihan sekolah	5.1.1 Menjelaskan tentang lingkungan dan kesehatan  5.1.2. Menyebutkan syarat-syarat rumah sehat  5.1.3 Menjelaskan apa saja yang perlu dibersihkan dalam menjaga kebersihan sekolah	A. Kebersihan Lingkungan 1. Lingkungan dan Kesehatan 2. Kebersihan rumah 3. Kebersihan Sekolah	*Tes Tulis * Tanya jawab *Tugas	soal / Pengamatan	-Jelaskan pengertian lingkungan dan kesehatan ! -Sebutkan syarat-syarat rumah sehat -Sebutkan kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggungjawab..	6 X 35 menit  (2X pert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 48 - 50

2.	5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya	<b>b. Penanganan sampah</b> 1. Pengertian sampah 2. Permasalahan sampah c. Tata cara pemusnahan sampah : - penumpukan - pengkomposan - pembakaran - sanitary landfill	5.2.1 mengetahui bahaya sampah 5.2.2 Mengetahui tempat pembuangan sampah 5.2.3 Menjelaskan cara membuang sampah	B. Penanganan Sampah 1. Pengertian Sampah 2. Permasalahan Sampah 3. Tata Cara Pemusnahan Sampah a. Penumpukan b. Pengkomposan c. Pembakaran d. Sanitary Landfill	- Tes Tulis - Tes lisan/ tanya jawab - Tugas	soal / Pengamatan	- Sebutkan bahaya sampah yang anda ketahui ! - Jelaskan bagaimana membuang sampah yang baik ! - Sebutkan tata cara pemusnahan sampah	3 X 35 menit (1Xpert )	- Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 50 - 52
----	--	--	---	---	---	-------------------	--	---------------------------	---

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Bidang Studi  
Penjasorkes

( )  
Nip.

( )  
Nip.

# SILABUS

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 6 mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	6.1 Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai-nilai kerjasama regu, sportifitas, dan kejujuran	<b>a. Kasti</b> <b>Lanjutan</b> 1. melempar bola : - Melempar bola melambung - melempar bola mendatar - melempar bola rendah 2. Menangkap bola : - menangkap	6.1.1 melakukan macam-macam cara melempar bola kecil : - Melambung - mendatar - Rendah - menggelinding/ menggelinding 6.1.2 Melakukan macam-macam cara menangkap bola kecil : - melambung - mendatar - rendah - menggelinding/	A. Kasti ( lanjutan ) 1. Melempar Bola - Melempar bola melambung - Melempar bola mendatar atau lurus - Melempar bola rendah 2. Menangkap Bola - Menangkap bola datar - Menangkap bola melengkung - Menangkap bola	- Tes praktek Ketrampilan	Tugas Pengamatan	- Lakukan cara melempar melambung ! - Lakukan cara melempar bola mendatar - Lakukan cara melempar bola rendah ! - Lakukan cara menangkap bola melambung - Lakukan cara melakukan	6 X 35 menit (2Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 56 - 59

		bola datar - menangkap bola melengkung - menangkap bola menyusur tanah - menangkap bola datar . Memukul bola - pukulan melambung - pukulan mendatar - pukulan menyusur	menyusur 6.1.3 Melakukan bermacam-macam pukulan - Pukulan mendatar - Pukulan melambung - Pukulan rendah 6.1.4 Melakukan bermain kasti	rata tanah - Menangkap bola lurus rata dada 3. Memukul Bola - Mengembangkan kerjasama			menangkap bola mendatar - Lakukan cara menangkap bola rendah ! - Lakukan cara memukul pukulan bola mendatar ! - Lakukan cara memukul pukulan bola melambung - Lakukan cara melakukan pukulan bola rendah		
2.	6.2 Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai	<b>b. Bola voli mini</b> 1. Bentuk dan ukuran lapangan bola voli mini 2. Teknik dasar permainan bola	6.2.1 Membuat gambar lapangan bola voli mini sesuai dengan ukurannya 6.2.2 Melakukan teknik dasar bola voli :	B. Bola Voli Mini 1. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli Mini 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini - Passing bawah	-Tes praktek ketrampilan	-Tugas - Pengamatan	- Lakukan menggambar bola voli mini sesuai ukurannya -Lakukanlah passing bawah berpasangan	9 X 35 menit (3Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 59 - 61

	kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran	voli mini - passing bawah - passing atas - passing atas bawah - servis bawah 3. Bermain bola voli mini	- passing bawah - passing atas 6.2.3 Melakukan servis bawah 6.2.4 Melakukan bermain bola voli mini	- Passing atas - Servis bawah 3. Bermain Bola Voli Mini			dengan temanmu ! - Lakukan passing atas berpasangang dengan temanmu ! - Lakukan bermain voli sesuai dengan regu yang kamu pilih !		
3.	6.3 Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran	<b>c. Lompat jauh latihan an pendukung :</b> - melompat tanpa awalan - meraih bola yang digantung - melompat dengan awalan - lompat jauh gaya jongkok - lapangan lompat jauh	6.3.1 Melakukan lompat tanpa awalan 6.3.2 Melakukan melompat meraih bola yang digantung 6.2.3 Melakukan lompat jauh gaya jongkok 6.2.4 Melakukan lompat jauh gaya jongkok 6.2.5 Menggambar lapangan lompat jauh	C. Lompat Jauh *Latihan Pendukung - Melompat tanpa awalan - Meraih bola yang digantung -Melompat dengan awalan -Lompat jauh gaya jongkok	- Tes praktek ketrampilan	- Tugas - Pengamatan	- Lakukan lompat tanpa awalan sesuai nomor urut ! - Lakukan lompat dengan meraih benda yang digantung secara urut absen ! -Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !	9 X 35 menit (3xPert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 62 - 64

**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : I

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 7 Mempraktekan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan ketrampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	7.1 Mempraktikan aktifitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran	<b>a. Latihan daya tahan dan kekuatan</b> 1. Lompat tali - lompat tali beregu - lompat tali perorangan 2. push up 3. permainan hitam dan hijau 4. lompat bangku	7.1.1 Melakukan lompat tali beregu dan perorangan 7.1.2 Melakukan pus up 7.1.3 Melakukan permainan hitam hijau 7.1.4 Melakukan permainan lompat bangku	a. Lompat talai beregu dan perorangan b. Gerakan pus up c. Permainan hitam hijau d. Permainan lompat bangku	* Tes Praktek	* Tes Ketrampilan * Tugas * Pengamatan	- Lakukan lompat tali secara perpa sangan dan perorangan sesuai kemampuan anda ! -Lakukan pus up masing-masing orang melakukan 10 kali ! -Lakukan permainan	9 X 35 menit (3Xpert )	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 68 - 70

							hitam hijau secara kelompok ! -Lakukan permainan lompat bang ku secara ber giliran !		
2.	7.2 Mempraktikan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran	<b>b. Latihan kelentukan</b>  - kelentukan otot leher -kelentukan otot punggung - kelentukan otot perut	7.2.1 Melakukan gerakan kelentukan otot leher  7.2.2 Melakukan gerakan kelentukan otot punggung  7.2.3 Melakukan kelentukan otot perut	a. gerakan kelentukan otot leher  b. Gerakan kelentukan otot punggung  d. Kelentukan otot perut	* Tes Praktek	* Tes Ketrampilan *Tugas * Pengamatan	Lakukan gerakam : spli, merenggut, kayang, lompat curam	3 X 35 menit (1Xpert )	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 70

**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHAAN**

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 8 Mempraktikan senam lantai dengan ompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nlai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pelajaran	Kegiatan Pengajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	8.1 Mempraktikan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinator yang baik, serta nilai kerjasama dan estetika	<b>a. Senam lantai tanpa alat</b>  1. Peregangan : - otot lengan - otot leher - otot pinggang -otot kaki - otot perut dan punggung  2. Membukuk sambil berjalan  3. Sikap lilin 4. Lari menggen dong teman	8.1.1 Melakukan peregangan : -otot lengan - otot pinggang -otot kaki - oto perut dan punggung  81.2 Melakukan gerakan membungkuk sambil berjalan  8.1.3 Melakukan sikap lilin 8.1.4 Melakukan gerakan lari menggondong teman	a. Latihan peregangan otot : lengan, leher,pinggang, kaki, perut dan punggung  b. membungkuk sambil jalan  c. sikap ilin d. menggondong teman	* Tes Praktek	* Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan	- Lakukan gerakan peregangan pada : a. otot lengan b. otot kaki c. otot perut dan punggung  - Lakukan gerakan membungkuk sambil jalan ! -- Lakukan gerakan sikap lilin dengan sempurna	6 X 35 menit (2Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 76 - 78



2.	8.2 Mempraktekan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerjasama	<b>b. Senam lantai dengan alat</b> 1. Gerakan berguling : - berguling ke depan - berguling ke belakang 2. pull up 3. lompat tali 4. lompat kangkang melewati peti lompat 5. menerobos melewati rintangan 6. merayap melewati rintangan 7. push up bola lewat	8.2.1 - Melakukan guling depan - Melakukan guling belakang 8.2.2 Melakukan gerakan pull up 8.2.3 Melakukan permainan lompat tali berpasangan 8.2.4 Melakukan lompat kangkang dengan peti 8.2.5 Melakukan permainan menerobos melewati rintangan 8.2.6 Melakukan permainan merayap melewati rintangan 8.2.t Melakukan permainan pus up bola lewat	a. berguling : ke depan, belakang a. pull up b.. Lompat tali berpasangan c. Lompat kangkang dengan peti d. menerobos melewati rintangan e. merayap melewati rintangan f. pus up bola lewat			! -Lakukan gerakan pullup sesuai kemampuan anda ! - Lakukan lompat tali berpasangan ! -Lakukan lompat kangkang melewati peti lompat - Lakukan permainan menerobos melewati rintangan - Lakukan permainan pus up bola lewat	12 X 35 menit (4Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 79 - 83
----	---	---	--	--	--	--	---	------------------------	--

**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA KESEHATAN**

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 9 Mempraktikan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	9.1 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terstruktur	<b>a. Senam Irama I :</b> <b>- Latihan1</b> Mengayun kedua lengan ke samping <b>Latihan 2</b> Mengayun dan memutar lengan	9.1.1 Melakukan gerakan : - Mengayun kedua lengan ke samping - Mengayun dan memutar lengan	a. Senam irama I	Tes Praktek	Tes : - Ketrampilan - Tugas -Pengamatan	- Lakukan Senam Irama I	3 X 35 menit (2Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 88 - 89
2.	9.2 Memperbaiki kesalahan gerak dalam gerak ritmik terstruktur Secara	<b>b. Senam Irama II</b> - Latihan/cara melakukan	9.2.1 Latihan / cara melakukan gerakannya	b. Senam irama II			-Lakukan Senam Irama II		-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim

	beregu menggu nakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan esteti kasena	gerakannya							Abdi Guru Pen  Erlangga, hal 89 - 90
--	---	------------	--	--	--	--	--	--	---

**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA KESEHATAN**

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 10. Mempraktikan gerak dasar reang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	10.1 Mempraktikan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai menggerakkan lengan serta nilai kebersihan	<b>Renang gaya bebas</b> 1. gerak dasar meluncur : - latihan meluncur - latihan meluncur ditarik teman 2. Latihan gerakan kaki 3. Latihan gerakan lengan 4. Cara bernapas	10.1.1 Melakukan latihan gerakan meluncur 10.1.2 Melakukan latihan gerakan tungkai renang gaya bebas 10.1.3.Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas	a. Meluncur b. Gerakan kaki gaya bebas c. Gerakan lengan gaya bebas d. Gerakan bernapas renang gaya bebas	Tes -Praktek - Tes tulis	Tes -Ketrampilan - Tugas -Pengamatan - Soal	- Lakukan gerakan meluncur secara berkelompok ! - Lakukan gerakan meluncur ditarik teman bergantian ! - Lakukan gerakan tungkai renang gaya bebas - Lakukan gerakan lengan	9 X 35 menit (3Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 94 -96

2	<p>10.2 Mempraktikan cara bernapas renang gaya bebas</p> <p>10.3 Mengkombinasikan renang gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas</p>	<b>b. Latihan koordinasi</b>	<p>10.2.1 Melakukan gerakan cara bernapas renang gaya bebas</p> <p>10.3.1 Melakukan gerakan kombinasi gerakan kaki, lengan napas renang gaya bebas</p> <p>10.4.1 Menyebutkan etika di kolam renang</p> <p>10.4.2 Menyebutkan tindakan cara menjaga kebersihan di kolam renang</p>	<p>Kombinasi gerakan kaki, lengan dan bernapas renang gaya bebas</p>			<p>renang gaya bebas !</p> <p>-Lakukan gerakan koordinasi antara kaki, lengan dan napas renang gaya bebas !</p> <p>- Sebutkan urutan-urutan belajar renang gaya bebas</p> <p>- Kombinasi gerakan kaki, tungkai, lengan dan bernapas renang gaya bebas</p> <p>-Sebutkan beberapa etika dalam kolam renang</p> <p>- Jelaskan bagaimanapun cara menjaga</p>	<p>-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 96 - 97</p>
3.	<p>10.4 Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air</p>	<b>c. Keselamatan di air</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etika di kolam renang</li> <li>- Menjaga kebersihan</li> </ul>		<p>a. etika di kolam renang</p> <p>b. cara menjaga kebersihan kolam renang</p>			<p>renang gaya bebas</p> <p>-Sebutkan beberapa etika dalam kolam renang</p> <p>- Jelaskan bagaimanapun cara menjaga</p>	<p>-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru</p>

							keersihan kolam renang		Penerbit Erlangga, hal 96 - 97
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--------------------------------------

**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLARAGA KESEHATAN**

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 11 Mempraktikan kegiatan berkemah dilingkungan sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	11.1Mempraktekan berbagai ketrampilan yang sesuai untuk kegiatan perkemahan, serta nilai kerjasama , tanggungjawab disiplin, dan mengikuti aturan	<b>a. Perkemahan</b>	11.1.1 Melakukan persiapan-persiapan yang diperlukan dalam berkemah	a. Menyusun jadwal kegiatan b. Mendirikan tenda c. Membuat denah	Tes -Praktek - Tulis	Tes -Ketrampilan -Tugas -Pengamatan	- Lakukan persiapan-persiapan dalam mengikuti kegiatan perkemahan - Buatalah denah kegiatan dalam perkemahan	3 X 35 menit  (1Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 102
2.	11.2 Mempraktikan aktivitas jasmani yang berisi tantangan dalam	<b>b. Kegiatan dalam perkemahan :</b> - api unggun - mencari jejak	11.2.1 Melakukan kegiatan api unggun 11.2.2 Melakukan kegiatan mencari jejak	a. Kegiatan api unggun b. Kegiatan mencari jejak	Tes Praktek		- Lakukan kegiatan – kegiatan dalam api	3 X 35 menit ( 1 X pert )	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh

	perkemahan	-lomba enggran -lomba tarik tambang	11.2.3 Melakukan lomba enggran. 11.2.4 Melakukan lomba tarik tambang	c. lomba enggran d. lomba tarik tambang		Tes -Ketrampilan - Tugas - Pengama – tan	ungun ! - Lakukan kegiatan mencari jejak sesuai regunya ! - Lakukan kegiatan lomba enggran sebagai perwakilan regumu -Lakukan kegiatan lomba tarik tambang secara beregu !		Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 103 - 104
--	------------	--	---	--	--	---	---	--	---



**SILABUS**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA KESEHATAN**

Nama Sekolah : .....

Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Kelas : IV

Semester/ tahun : II / .....

Standart Kompetensi : 12 Menerapkan budaya hidup sehat

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	12.1 Menjaga kebersihan lingkungan	<b>a. Kebersihan lingkungan</b> - kebersihan rumah - kebersihan sekolah	12.1.1 Cara menjaga kebersihan rumah 12.1.2 Cara menjaga kebersihan sekolah	a. menjaga kebersihan rumah b.Kebersihan sekolah	Tes : -Tulis - Lisan	-Soal -Pengamatan	- Sebutkan bagaimana cara menjaga kebersihan rumah agar tetap sehat ! -Jelaskan kebersihan sekolah menjadi tanggung jawab ... - Penyakit malaria disebabkan	3 X 35 menit (Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 108
2.	12.2 Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit	<b>b. Menghindari penyakit menular</b> - penyakit malaria -penyakit demam	12.2.1 Menjelaskan cara menjaga kebersihan lingkungan sebagai sumber bibit penyakit	a. Penyakit Malaria b.Penyakit demam berdarah c. Penyakit flu burung d. Penyakit diare				9 X 35 menit (3Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh

		berdarah - flu burung - penyakit diare ( mencret ) - kencing tikus ( leptospirosis )		e. Penyakit kencing tikus			oleh nyamuk ... - Sebutkan apa saja gejala penyakit malaria -Jelaskan bagaimana penularan penyakit malaria ! - Sebutkan gejala-gejala demam berdarah ! - Sebutkan bagaimana cara penularan penyakit demam berdarah ! -Sebutkan gejala penyakit	Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 109 - 113
--	--	---	--	---------------------------	--	--	--	---

							diare ! - Jelaskan Bagaimana cara pence gahan pe- nyakit diare		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

# SILABUS PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sekolah : SD  
Kelas : V  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Semester : I

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1 Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, seportivitas dan kejujuran.	Rounders.	1.1 Menenal aturan umum permainan Rounders . 1.2 Melakukan gerakan bertukar tempat dalam permainan Rounders. 1.3 Melakukan cara mematikan regu pemukul. 1.4 Melakukan ketentuan memukul 1.5 Melakukan cara melempar bola -Lempat bola lambung -Lempat bola mendatar -Lempat bola menyusur tanah 1.6 Melakukan tangkapan bola -Menangkap bola melambung -Menangkap bola mendatar -Menangkap bola menyusuri tanah -Menghindarkan sentuhan bola	1.1 Aturan permainan Rounders. 1.2 Bertukar tempat  1.3 Mematikan lawan  1.4 Memukul 1.5 Melempar bola  1.6 Menangkap bola	Test lesan  Test perorangan Test beregu	Test lesan  Test praktik  Demonstrasi	Dengarkanlah   Praktikkanlah memukul bola  Praktikkanlah melempar bola  Praktikkanlah menangkap bola dengan benar	8 x 35 menit	E h g   L k p
1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, seportivitas dan kejujuran	Sepak bola	1.1 Mengetahui ukuran lapangan sepak bola 1.2 Melakukan tendangan dengan kura-kura kaki 1.3 Melakukan tendangan kaki bagian dalam 1.4 Melakukan bentuk menggiring bola 1.5 Melakukan bentuk mengirim bola 1.6 Melakukan cara menembak bola kearah gawang	1.1 Ukuran lapangan 1.2 Tendangan bola  1.3 Tendangan bola  1.4 Menggiring bola 1.5 Mengirim bola 1.4 Menembak bola	Test pengamatan	Test praktik	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola	8 x 35 menit	E h g   L b g p

1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, seportivitas, percaya diri dan kejujuran	Start	1.1 Melakukan aba-aba dalam start 1.2 Melakukan aba-aba "bersedia" 1.3 Melakukan aba-aba "siap" 1.4 Melakukan aba-aba "ya" 1.5 Melakukan sikap yang benar pada saat lari 1.6 Melakukan sikap lari pada waktu memasuki garis finish	1.1 Aba-aba start 1.2 Aba-aba "bersedia" 1.3 Aba-aba " siap" 1.4 Aba-aba "ya" 1.5 Lari  1.6 Lari finish	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demonstrasi	Lakukanlah start lari dan finish	8 x 35 menit	E h g  L b p
---	-------	---	---	----------------------------------	--	----------------------------------	--------------	--------------------------------

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Mempraktikan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas,serta nilai kerja keras disiplin, kerjasama, dan kejujuran.	Senam	2.1 Melakukan peregangan otot leher 2.2 Melakukan peregangan bagian tubuh 2.3 Melakukan peregangan tungkai kaki dan punggung 2.4 Melakukan senam dasar dan bentuk permainan kecil	2.1 Peregangan otot leher 2.2 Peregangan bagian tubuh 2.3 Peregangan punggung 2.4 Senam	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkan peregangan otot Lakukanlah senam dasar	4 x 35 menit	E h g  N
2.2 Mempraktikan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin,kerjasama dan kejujuran	Senam	2.1 Melakukan latihan untuk kekuatan otot bahu -Gerakan push up -Gerakan mendorong -Gerakan saling menarik berpasangan -Gerakan gerobak dorong 2.2 Melakukan latihan kekuatan otot dada -Gerakan back up -Gerakan mengayung sambil meliukan badan 2.3 melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan -Gerakan lari dengan tempo -Gerakan lompat tali -Gerakan naik turun tangga -Gerakan memanjat tali atau tiang	2.1 Kekuatan otot bahu  2.2 Kekuatan otot dada  2.3 Latihan daya tahan	Test perorangan	Test ketrampilan  Test praktik  Test demonstrasi	Lakukanlah kekuatan otot bahu  Lakukanlah kekuatan otot dada  Lakukanlah daya tahan	8 x 35 menit	E h g  N

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum aktivitas senam, serta nilai percaya diri dan disiplin.	Senam	3.1 Melakukan peregangan sebelum senam 3.2 Melakukan peregangan statis -Latihan leher -Latihan tungkai dan punggung -Latihan tungkai dan punggung dengan kaki melebar 3.3 Melakukan latihan peregangan dinamis	3.1 peregangan 3.2 Peregangan statis 3.3 Peregangan dinamis	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkan peregangan Lakukanlah senam dasar	4 x 35 menit	E h g  N
3.2 Mempraktikan bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin	Senam	3.1 Melakukan split di udara 3.2 Melakukan gerakan berputar 180° di udara 3.3 Melakukan gerakan berputar 180° dan dilanjutkan rol ke depan 3.4 Melakukan lari,loncat,dan berputar di udara lalu mendarat dan dilanjutkan rol ke depan dan rol ke belakang 3.5 Melakukan rol depan, loncat, dan berputar rol ke belakang 3.6 Melakukan handspring bertumpu pada peti lompat 3.7 Melakukan loncat kangkang di atas peti	3.1 Split di udara 3.2 Berputar 180° 3.3 Rol depan 3.4 Rol belakang 3.5 Rangkaian loncat, rol depan, dan rol belakang 3.6 Handspring 3.7 Loncat kangkang	Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Lakukanlah split di udara Lakukanlah berputar 180° Lakukanlah rol depan dan rol belakang Lakukanlah handspring dan loncat kangkang	8 x 35 menit	E h g  N

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1 Mempraktikan pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin	Senam	4.1 Mengerti gerak ritmik 4.2 Melakukan gerakan ditempat berpasangan -Duduk berdiri berpasangan -Kaki berkait 4.3 Melakukan rangkaian aktivitas ritmik gerak senam irama 4.4 Melakukan gerak ritmik dengan menggunakan musik -Kombinasi gerak melangkah kedepan kesamping kebelakang disesuaikan dengan musik diikuti ayunan tangan -Fariasi jalan langkah empat 4.5 Melakukan gerak ritmik tangan dan langkah kaki -Fariasi ayunan tangan dan langkah kaki -Berjalan belok-belok dengan tangan di atas pundak sambil bernyanyi	4.1 Gerak ritmik	Test pengamatan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkan gerak ritmik Lakukanlah senam ritmik	8 x 35 menit	E h g  N
4.2 Mempraktikan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin	Senam	4.1 Mengenali pengertian aktivitas ritmik 4.2 Melakukan gerakan berjalan, lari dan lompat 4.3 Melakukan latihan jalan, lari dan lompat -Latihan kombinasi jalan, lari dan lompat -Latihan jungkit berantai	4.1 Aktifitas ritmik 4.2 Gerakan berjalan, lari, dan lompat 4.3 Latihan jalan, lari dan lompat	Test pengamatan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkanlah berjalan, lari, dan lompat	8 x 35 menit	E h g  N



Standar Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1 Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi	Reproduksi	5.1 Mengerti fungsi reproduksi 5.2 Menjaga alat dan fungsi reproduksi pada pria 5.3 Menjaga alat dan fungsi reproduksi pada wanita 5.4 Mengetahui perubahan-perubahan alat reproduksi 5.5 Mengetahui dan mengenal alat reproduksi 5.6 Mengetahui alat reproduksi tubuh laki-laki 5.7 Mengetahui alat reproduksi tubuh perempuan	5.1 Reproduksi 5.2 Fungsi reproduksi pada pria 5.3 Fungsi reproduksi pada wanita 5.4 Perubahan alat reproduksi 5.5 Mengetahui alat reproduksi 5.6 Alat reproduksi laki-laki 5.7 Alat reproduksi perempuan	Test tertulis          Test pengamatan	Test lesan Test pemberian tugas  Test praktik	Dengarkanlah reproduksi	8 x 35 menit	E h g          K n
5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual	Reproduksi	5.1 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual 5.2 Mengerti berbagai bentuk pelecehan seksual 5.3 Memahami berbagai bentuk pelecehan seksual	5.1 Pelecehan seksual	Test tertulis       Test pengamatan	Test lesan Test pemberian tugas Test praktik	Dengarkanlah	8 x 35 menit	E h g          K n

# SILABUS PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sekolah : SD  
Kelas : V  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Semester : II

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	Permainan sepak bola	6.1 Melakukan latihan menendang bola berpasangan -Menendang bola dengan sisi kaki bagian dalam -Menendang dengan ujung sisi kaki bagian luar -Menendang bola dengan kura-kura kaki	6.1 Menendang bola	Test praktik	Test lesan	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola	8 x 35 menit	E h g
		6.2 Melakukan latihan mengontrol bola dan menghentikan bola secara berpasangan -Menghentikan bola dengan telapak kaki -Menghentikan bola dengan sisi kaki bagian dalam -Menghentikan bola dengan paha,dada, perut, kepala	6.2 Mengotrol bola	Test perorangan	Test praktik			L g
		6.3 Melakukan latihan menggiring bola dan menendang bola kearah gawang	6.3 Menggiring bola	Test demonstrasi	Test ketrampilan			
6.2 Mempratikkan variasi tenik dasar ke dalam modivikasi permainan bola kecil, sertanilai kerjasama, sportifitas dan kerjasama	Permainan rounders	6.1 Mengerti posisi pemain rounders	6.1 Posisi pemain rounders	Test praktik	Test Praktik	Praktikkanlah menagkap dan melemp bola	8 x 35 menit	E h g
		6.2 Melakukan latihan melempar bola dan menagkap bola	6.2 Melempar dan menangkap bola					
		6.3 Melakukan latihan menghindarkan sentuhan bola	6.3 Menghindar sentuhan bola	Test ketrampilan	Test Pengamatan	Praktikkanlah memukul bola		L p e
		6.4 Melakukan latihan strategi regu pemukul	6.4 Strategi regu pemukul					
		6.5 Melakukan latihan mematikan regu pemukul	6.5 Mematikan regu pemukul					
		6.6 Melakukan melambungkan bola bagi pitcher	6.6 Melambungkan bola bagi pitcher					
		6.7 Melakukan latihan hak memukul bagi pemukul	6.7 Hak pemukul bagi pemukul					
		6.8 Melakukan pukul strike	6.8 Pukulan strike					

6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran.	Atletik	6.1 Melakukan lompat jauh gaya -Gaya jongkok -Gaya berjalan diudara -Gaya menggantung 6.2 Melakukan tahap-tahap lompat jauh gaya jongkok -Tahap awalan -Tahap tolakan 6.3 Melakukan latihan lompatan dan pendaratan 6.4 Melakukan lompatan ke atas 6.5 Melakukan lompatan dengan awalan	6.1 Lompat jauh  6.2 Lompat jauh gaya jongkok  6.3 Lompatan dan pendaratan	Test praktik  Test perorangan  Test pengamatan	Test Praktik  Test pengamatan	Praktikanlah lompat jauh gaya jongkok	8 x 35 menit	E h g  E b n
--	---------	--	--	--	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------	--------------------

Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikkan aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran.	Senam	7.1 Melakukan program latihan kekuatan 7.2 Melakukan latihan kekuatan otot lengan 7.3 Melakukan latihan jongkok bertumpu pada telapak tangan 7.4 Melakukan latihan kekuatan otot perut 7.5 Melakukan latihan kekuatan otot punggung	7.1 Latihan kekuatan 7.2 Kekuatan otot lengan 7.3 Kekuatan bertumpu pada telapak tangan 7.4 Kekuatan otot perut 7.5 Kekuatan otot punggung	Test praktik  Test perorangan  Test pengamatan	Test praktik  Test demonstrasi  Test ketrampilan	Praktikkanlah kekuatan pada lengan dan telapak tangan Praktikkanlah kekuatan otot	8 x 35 menit	E h g   N
7.2 Mempraktikkan aktifitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerjasama, disiplin, kerjasama dan kejujuran.	Senam	7.1 Melakukan program lompat tali dengan kelincahan -Lompat tali perorangan -Lompat tali beregu 7.2 Melakukan lari bolak balik dan belok-belok 7.3 Melakukan lari zig-zag 7.4 Melakukan lari zig-zag dengan berbelok-belok ke depan dan kebelakang	7.1 Lompat tali  7.2 Lari bolak-balik 7.3 Lari zig-zag	Test praktik  Test pengamatan	Test praktik  Test ketrampilan	Praktikkanlah lompat tali perorangan dan beregu  Praktikkanlah lari bolak-balik dan zig-zag	4 x 35 menit	E h g  T k

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat dan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	Senam	8.1 Melakukan latihan menggendong teman 8.2 Melakukan latihan tarik tambang beregu 8.3 Melakukan latihan senam sikap lilin 8.4 Melakukan latihan berdiri dengan kepala 8.5 Melakukan latihan dengan kedua tangan	8.1 Menggendong teman 8.2 Tarik tambang 8.3 Sikap lilin 8.4 Kopstan 8.5 Handstan	Test praktik  Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah menggendong teman dan sikap lilin Praktikkanlah kopstan dan handstan	8 x 35 menit	E h g   N p
8.2 Mempraktikan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	Senam	8.1 Melakukan lari menerobos teman dan lompat 8.2 Melakukan lari maju dan mundur 8.3 Melakukan permainan gerobak dorong 8.4 Melakukan latilah berguling ke depan kaki membungkukan 8.5 Melakukan latihan berguling ke depan tungkai kaki lurus 8.6 Melakukan berguling ke belakang kemudian jongkok 8.7 Melakukan latihan berguling kebelakang kemudian berdiri	8.1 Lari dan melompat  8.2 Lari maju mundur 8.3 Gerobak dorong 8.4 Berguling	Test praktik  Test pengamatan  Test perorangan	Test praktik  Test ketrampilan  Test demonstrasi	Praktikkanlah lari dan lompat  Praktikkanlah berguling kedepan dan kebelakang	4 x 35 menit	E h g   N

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar, dan gerak berirama, serta nilai kerjasama percayadiri dan disiplin.	Senam	9.1 Melakukan gerakan mengayun kedua tangan bergantian ke depan dan kebelakan sesuai dengan irama dan gerakan 9.2 Melakukan gerakan mengayun kedua tangan kedepan dan kebelakang sesuai dengan irama dan melangkah maju mundur 9.3 Melakukan gerakan meliuk badan kekanan dan kekiri 9.4 Melakukan gerakan memutar badan	9.1 gerakan mengayun  9.2 Gerakan melangkah maju mundur  9.3 Gerakan meliukan badan 9.4 Gerakan memutar badan	Test praktik  Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah gerakan mengayun Praktikkanlah gerakan maju mundur Praktikkanlah gerakan meliukdan memutar badan	8 x 35 menit	E h g  K
9.2 Mempraktikan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancer serta nilai kerja sama, percaya diri, dan disiplin.	Senam SIS	9.1 Melakukan satu pola gerak irama dengan tepat 9.2 Melakukan gerakan senam irama secara berurutan 9.3 Melakukan perbaikan gerak dalam senam irama	9.1 Pola gerak berirama  9.2 Senam irama  9.3 SIS	Test beregu	Test praktik  Test ketrampilan	Praktikkanlah senam irama dan SIS	16 x 35 menit	E h g  K

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung meluncur, menggerakkan tungkai, mengerakan lengan serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri.	Renang	10.1 Melakukan gaya renang dan bentuk renang 10.2 Melakukan latihan teknik posisi badan 10.3 Melakukan bentuk-bentuk posisi badan atau meluncur 10.4 Melakukan latihan teknik gerakan kaki	10.1 renang gaya punggung 10.2 Teknik latihan posisi badan 10.3 Posisi meluncur 10.4 Tehnik kaki	Test praktik  Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi  Test ketrampilan	Praktikanlah gerakan renang gaya punggung Praktikanlah tehnik badan dan kaki	8 x 35 menit	E h g  K s
10.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri.	Renang	10.1 Melakukan latihan teknik gerakan lengan 10.2 Melakukan latihan bentuk-bentuk gerakan lengan 10.3 Melakukan gerakan pengambilan nafas 10.4 Melakukan koordinasi gerakan 10.5 Melakukan start renang gaya punggung 10.6 Melakukan pembalikan renang gaya punggung	10.1 Tehnik gerakan lengan 10.2 Bentuk-bentuk gerakan lengan 10.3 Pengambilan nafas 10.4 Koordinasi gerakan 10.5 Start renang gaya punggung 10.6 Pembalikan renang gaya punggung	Test praktik  Test perorangan	Test praktik  Test demonstrasi  Test ketrampilan	Praktikkanlah gerakan renang gaya punggung dari awal sampai akhir	8 x 35 menit	E h g  K s

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
11.1 Mempraktikkan pembuatan rencana kegiatan penjelajahan.	Penjelajahan	11.1 Menyusun jadwal kegiatan perjalanan 11.2 Mendaftar kesulitan yang ditemukan di dalam aktivitas alam bebas 11.3 Mengikuti jejak / symbol / sandi 11.4 Berkerjasama dalam kelompok 11.5 Bersikap sopan dalam beraktifitas	11.1 Jadwal kegiatan perjalanan 11.2 Mengikuti jejak / symbol / sandi 11.3 Sopan dalam beraktifitas	Test lesan	Test tertulis  Test ketrampilan	Praktikanlah rencana kegiatan penjelajahan	4 x 35 menit	E h g  k t r p



Standar Kompetensi : 12. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi waktu	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan.	Kesehatan	12.1 Menjelaskan macam-macam rokok 12.2 Menyebutkan bahaya merokok 12.3 Menyebutkan untung dan ruginya dalam merokok 12.4 Menyebutkan efek samping dari diri sendiri	12.1 Bahaya merokok bagi kesehatan	Test lesan	Test tertulis	Jelaskanlah bahaya merokok bagi kesehatan	4 x 35 menit	E h g
12.2 Mengenal bahaya minuman keras.	Kesehatan	12.1 Menjelaskan macam-macam minuman beralkohol 12.2 Menyebutkan minuman yang beralkohol 12.3 Menyebutkan untung dan ruginya dalam minuman keras 12.4 Menyebutkan efek samping bagi diri sendiri	12.1 Bahaya minuman keras	Test lesan	Test tertulis	Jelaskanlah bahaya minuman beralkohol bagi kesehatan	4 x 35 menit	E h g

## SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**SEKOLAH** : SD  
**KELAS** : VI  
**SEMESTER** : I  
**MATA KULIAH** : PEND. JASMANI OIAHRAGA DAN KESEHATAN

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuan.	Tenis Meja	1.1.1 Pengenalan tenis meja 1.1.2 Lapangan dan Lapangan Tenis Meja 1.1.3 Latihan dasar Tenis Meja	❖ Pembagian pemain berdasarkan kelompok ❖ Sejarah Tenis Meja ❖ Meja,bed dan bola ❖ Cara memegang bad ❖ Memantul- mantulkan bola	- test  (perorangan)	- Test Ketrampilan	Lakukan/peragakan gerakan : 1. Memantul- memantulkan bola 2. Memegang bad 3. Posisi badan/siap sedia 4. Memukul bola 5. Menyemash/smash 6. Service bola (Dengan kontrol dan koodinasi yang baik)
1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuan.	Basket	1.2.1 Pengenalan bola basket 1.2.2 Latihan dasar bola basket 1.2.3 Peraturan permainan	❖ Sejarah bola basket ❖ Ukuran dan lapangan bola basket ❖ Menggiring bola(Dribble) ❖ Melempar bola(Shooting) ❖ Bertumpu kaki(Pivot) satu	- test  (perorangan)	- Test Ketrampilan	- Demonstrasikan gerakan : 1. Melempar bola dari atas 2. Mendribble bola 3.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pmbli.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1.3Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Atletik (Tolak peluru)	1.3.1 Pengenalan tolak peluru 1.3.2 Cara memegang tolak peluru 1.3.3 Cara meletakan peluru pada bahu 1.3.4 Tolakan tanpa awalan 1.3.5 Sikap awal menolak peluru 1.3.6 Sikap akhir menolak peluru	❖ Gerak dasar tolak peluru: - pengenalan peluru - cara memegang peluru - cara meletakkan peluru ❖ Koordinasi gerak dasar : - tolakan - sikap akhir	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	- Lakukan macam-macam lari - Lakukan posisi start - Lakukan lari bom - Lakukan cara mask garis finish  Peragakan : - Cara memegang peluru - Cara meletakkan peluru di bahu - Cara menolak peluru tanpa awalan maupun dengan awalan - Sikap akhir setelah menolak

**Standart Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani) dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pmblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
2.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	2.1.1 Latihan daya tahan dan perbaikan postur tubuh  2.1.2 Latihan berangkai	❖ Latihan pemanasan: a. Warming up b. Inti c. Pendinginan (Cooling down) Latihan berangkai 4: a. Lari ditempat b. Naik turun tangga c. Gerakan push up d. Jalan kepiting	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Berilah contoh gerakan : Latihan kekuatan otot-otot pada lengan, bahu, siku, pinggang, tungkai dll.
2.2 Mempraktikkan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan, serta nilai-nilai keselamatan diri pun kerja keras	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	2.2.1 Kebugaran Jasmani	❖ Latihan gerakan kelentur-an: - Otot leher - Otot pinggang - Persendian lutut  ❖ Latihan kekuatan - Latihan push up - Mendorong grobak - Tarik tambang  ❖ Latihan gerakan menggunakan beban	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	❖ Lakukan gerakan : - Mendorong gerobak - Push-up - Sit-up, Back-up - Naik turun tangga ❖ Lakukan gerakan : - Engklek / jingkat

**Standart Kompetensi : 3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
3.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.	Senam Dasar	3.1.1 Melakukan gerakan pemanasan sebelum melakukan aktivitas	❖ Gerakannya menguatkan dan melemaskan : - Persendihan leher - Persendiahn lengan dan bahu - Persendian pinggang.  -	Test (perorangan/ kelompok)	Test Ketrampilan	- Lakukan gerakan-gerakan pemanasan
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas, lancar serta nilai-nilai percaya diri, disiplin dan estetika	Senam lantai dan senam ketangkasan	3.2.1 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir pada rangkaian senam lantai  3.2.2 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan & sikap akhir pada rangkaian senam ketangkasan.	❖ Rangkaian gerakan : - Roll depan - Roll belakang  ❖ Rangkaian gerakan : - Handstand - Meroda - Balok titian - Lompat kangkang diatas peti (box)	Test (individu)  Test (individu)	Test Ketrampilan  Test Ketrampilan	- Lakukan gerakan roll depan, roll belakang  - Lakukan gerakan : ▪ handstand ▪ meroda ▪ balok titian ▪ lompat kangkang diatas peti (box)

**Standart Kompetensi : 4. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan dan beregu serta nilai-nilai yang terkandung didalam**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
4.1 Mempraktikkan latihan gerak ritmik dan sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan serta nilai kerja sama disiplin dan estetika	Senam Irama (ritmik)	4.1.1 Melakukan gerakan lokomotor (jalan, lari, lompat) dengan berpasangan sambil bernyanyi maupun tepuk tangan	❖ Gerakan : - Jalan - Lari - Jingkat - Meluncur - Lompat - Loncat dengan berpasangan	Test (beregu/ berpasangan)	Test (ketrampilan)	- Lakukan gerakan jalan dan lompat secara beregu sambil tepuk tangan atau bernyanyi
4.2 Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana beregu dengan kompak serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika		4.2.1 Melakukan gerakan senam ritmik sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir pada S I S	❖ Gerakan : - Pemanasan - Inti - Pendinginan	Test (beregu)	Test (ketrampilan)	Lakukan gerakan Senam Indonesia Sehat - Pemanasan - Inti - Pendinginan

**Standart Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
5.1 Mengenal bahaya Narkoba	Narkoba	5.1.1 Mengidentifikasi & menjelaskan jenis-jenis narkoba serta bahayanya . 5.1.2 Bahaya Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pengertian Narkoba</li> <li>❖ Jenis-jenis Narkoba</li> <li>❖ Dampak negative dari narkoba</li> <li>❖ Bahaya terhadap fisik</li> <li>❖ Akibat fatal penyalahgunaan narkoba</li> <li>❖ Mencegah dan menghindarinya.</li> </ul>	Test (perorangan/ kelompok)	Test - tertulis - lesan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jelaskan tentang Narkoba</li> <li>- Sebutkan jenis Narkoba</li> <li>- Jelaskan bahaya Narkoba</li> </ul>

**Standart Kompetensi : 6. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan terkandung didalamnya.**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
6.1 Mempraktikan penerapan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Bola Voli	6.1.1 Sejarah  6.1.2 Teknik dasar permainan bola voli	❖ Teknik servis : - Bawah - Atas - Tinggi ❖ Teknik passing : - Atas - Bawah ❖ Teknik smash ❖ Teknik block ❖ Bermain bola voly dengan peraturan sederhana dan benar	Test (perorangan/ berpasangan)          Test kelompok	Test ketrampilan	1. Praktek servis 2. Praktek passing 3. Praktek smash 4. Praktek blok 5. Praktek bermain voly dengan peraturan yang sederhana 6. Praktek bermain voly dengan peraturan yang sebenarnya.
6.2 Mempraktikan penerapan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran **)	Bulu Tagkis	6.2.1Sejarah  6.2.2Teknik dasar permainan	❖ Memegang raket - pegangan gabungan - pegangan backhand - pegangan geblak kasur - pegangan Inggris ❖ Macam-macam pukulan (servis) - pendek - tinggi - kejut ❖ Melakukan pukulan smash	Test Perorangan          Test kelompok	Test praktek          Test praktek	1. Praktek cara memegang raket 2. Praktek cara servis 3. Praktek cara smash       4. Praktek bermain bulu tangkis dengan peraturan yang sebenarnya



6.3 Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Atletik (lari estafet, lompat tinggi)	6.3.1 Pengertian lari sambung 6.3.2 Bentuk-bentuk latihan dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cara memberi tongkat ditempat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bawah</li> <li>- Atas</li> </ul> </li> <li>❖ Cara menerima tongkat ditempat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bawah</li> <li>- Atas</li> </ul> </li> <li>❖ Cara memberi dan menerima tongkat sambil jalan</li> <li>❖ Cara memberi dan menerima tongkat sambil berlari</li> <li>❖ Cara memegang tongkat</li> <li>❖ Cara memberi dan menerima tongkat dengan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- melihat</li> <li>- tidak melihat</li> </ul> </li> <li>❖ Melakukan lari estafet dengan peraturan yang sederhana</li> </ul>	Test (berpasangan)	Test praktek	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktekan cara memegang tongkat</li> <li>2. Praktekan cara memberi tongkat</li> <li>3. Praktekan cara menerima tongkat</li> <li>4. Praktekan perlombaan lari estafet dengan teknik yang benar</li> </ol>
		6.3.3 Melakukan tehnik lari estafet  6.3.4 Melakukan dasar lompat tinggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tahapan-tahapannya: <ul style="list-style-type: none"> <li>-awalan</li> <li>-tolakan</li> <li>-sikap badan diatas mistar</li> <li>-pendaratan</li> </ul> </li> </ul>	Test (individu)	Test ketrampilan	Praktekan lompat tinggi dengan tehnik yang benar

**Standart Kompetensi 7. Mempraktikan latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
7.1Mempraktikan sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan	Hidup Sehat	7.1.1 Menjelaskan pengertian sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan 7.1.2Sebutka manfaat sikap hidup sehat 7.1.3Contoh-contoh sikap hidup sehat	❖ Jelaskan pola hidup sehat  ❖ Manfaat pola hidup sehat	Test (perorangan/ berpasangan)	Test tertulis/ lisan	1. Jelaskan pola hidup sehat ! 2. Sebutkan manfaat pola hidup sehat ! 3. Berdasarkan contoh sikap hidup sehat dan bersih !
7.2Mempraktikan perenggangan otot dan pelemasan persendian dengan baik sebelum latihan serta nilai disiplin.	Pereng ganan	7.2.1 Melakukan gerakan perenggangan statis dan perenggangan dinamis  7.2.2Melakukan gerakan pelemasan sendi	❖ Perenggangan statis dan dinamis - leher - pinggang - tangan - dada - lengan - anggota badan ❖ Gerakan pelemasan sendi - sendi bahu - sendi sikut - sendi lutut	Test (individu/ kelompok)	Test praktek	1. Lakukan perenggangan statis 2. Lakukan perenggangan dinamis  3. Lakukan gerakan pelemasan pada sendi
7.3Mempraktikan kondisi pisik secara terencana dan sungguh-sungguh	Progam latihan fisik	7.3.1 Melakukan latihan fisik	❖ Merencanakan program latihan fisik ❖ Latihan fisik	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - lari selama 15 menit

7.4Mempraktikan aktivitas secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kebugaran serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja keras	Latihan fisik	7.4.1 Melakukan kondisi fisik (latihan dalam waktu tertentu) pos berangkai/ permainan	❖ Latihan fisik - Pos berangkai/permainan - Lari bolak balik - Push up - Naik tiang - Lompat tali	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - latihan fisik melalui pos berangkai/permainan
--	---------------	---	--	---------------------------	---------------------------	--

**Standart Kompetensi 8. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembel.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
8.1 Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja sama.	Senam	8.1.1 Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan, sikap akhir - headstand - lompat kangkang	❖ Gerakan : - Headstand - Lompat kangkang diatas peti (box)	Test (Individu)	Test ketrampilan	1. Lakukan gerakan headstand 2. Lakukan gerakan lompat kangkang diatas peti (box) 3. Lakukan gerakan tiger sprong diatas peti (box)

**Standart Kompetensi 9. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik, sederhana secara berpasangan maupun beregu dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
9.1Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan gerakan membungkuk menekuk mupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	9.1.1 Melakukan gerakan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	❖ Gerakan : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	Test	Test ketrampilan (unjuk kerja)	Lakukan gerakan : Membungkuk, menekuk dan meliuk dengan bernyanyi
9.2Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	9.2.1 Melakukan perbaikan gerakan skap awal saat melakukan an siap akhir: - Jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu 9.2.2 Melakukan gerak ritmik dengan alat(pita)	❖ Gerakan : Jalan dn lompat secara berpasangn dan beregu  ❖ Gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melempar	Test	Test ketrampilan (unjuk keras)	Lakukan gerakan : - Jalan dan lompat secara berpasangan dn beregu Lakukan gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melompat dengan pita

**Standart Kompetensi 10. Mempraktikan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik dan nilai-nilai yang terkandung**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
10.1Mempraktikan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, lengan renang gaya dada dengan koordinasi gerak yang lebih baik serta nilai keberanian disiplin dan estetika	Renang	10.1.1 Melakukan latihan dasar renang	❖ Gerakan : - injak-injak air - menyelam - bermain lempar tangkap	Test individu / kelompok	Test praktek	1.Lakukan gerakan : - injak-injak air - menyelam - lempar tangkap bola
	Renang gaya dada	10.1.2 Melakukan sikap awal, sikap pada saat melakukan sikap akhir pada renang gaya dada	❖ Gerakan : - Start - Meluncur - Tungkai/ kaki - Lengan/ tangan pada renang gaya dada	Test individu / kelompok	Test praktek	2.Lakukan gerakan star : - meluncur - tungkai/kaki - lengan
10.2Mempraktikan cara bernafas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian disiplin dan kebersihan	Renang gaya dada	10.2.1 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan, sikap akhir pada renang gaya dada	❖ Gerakan : - Cara bernafas renang gaya dada	Test individu / kelompok	Test praktek	3 Lakukan cara bernafas renang gaya dada

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
10.3Mempraktikan kombiasi gerakan lengan dan tungkai dalam renang gaya dada serta nilai keberanian dan disiplin	Renang gaya dada	10.3.1Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan sikap akhir - kombinasi gerakan lengan dan tungkai - kombinasi gerakan lengan, tungkai ambil nafas (bernafas)	❖ Gerakan : - Kombinasi gerakan lengan dan tungkai - Kombinasi gerakan lengan, tungkai, bernafas	Test individu	Test praktek	1.Lakukan kombinasi gerakan lengan dan tungkai pada renang gaya dada 2.Lakukan kombinasi geraan lengan, tungkai dan bernafas pada renang gaya dada
10.4Mempraktikan dasar-dasar keselamatan di air	Keselamatan di air	10.4.1Melakukan cara-cara menyelamatkan seorang di kolam / di air	❖ Gerakan menolong tanpa alat - dengan menangkap kepala korban - dengan memegang ketiak korban ❖ Gerakan menolong memakai alat - melempr pelampung ke koban - mengulurkan tongkat - melemparkan tali kekorban	Test (kelompok)	Test praktek	3.Lakukan cara menyelamatkan temanmu di kolam

**Standart Kompetensi 11. Mempraktikan penjelajahan dan perkemahan di alam bebas, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*\*)**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen
11.1Mempraktikan aktivitas penjelajahan di alam bebas secara sederhana, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin dan keselamatan.	Penjelajahan	11.1.1Melakukan/melaksanakan kegiatan penjelajahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menentukan jalan</li> <li>- Mematuhi perintah-perintah dan prosedur</li> <li>- Melengkapi masalah di jalan</li> <li>- Memiliki kepedulian lingkungan</li> <li>- Menjaga keselamatan dini di perjalanan</li> </ul>	Test beregu / kelompok	Test lisan / praktik (unjuk kerja)	1.Lakukan penjelajahan dengan hati-hati
11.2Mempraktikan pemasangan kemah bersama, serta nilai kerjasama tanggung jawab disiplin dan keselamatan	Perkemahan	11.2.2 Macam perkemahan Tahap-tahap berkemah Perencanaan Perlengkapan Ketrampilan mendirikan tenda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merencanakan kemah</li> <li>- Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan</li> <li>- Mendirikan kemah / tenda</li> <li>- Membuat api unggun</li> </ul>	Test (kelompok)	Test ketrampilan (unjuk kerja)	1. Lakukan cara pemasangan tenda! 2. Lakukan kegiatan dalam perkemahan!

## Standart Kompetensi 12. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
12.1 Mengenai cara menolak ajakan menggunakan narkoba	Budaya hidup sehat	12.1.1 Menjelaskan cara menolak ajakan menggunakan narkoba	❖ Cara menghindari menggunakan narkoba: -hindari dan jauhi rokok -pilih lingkungan pergaulan yang sehat. -menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga.	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan cara menolak ajakan narkoba
12.2 Mengetahui cara menolak perlakuan cara pelecehan seksual		12.2.1 Menjelaskan pengertian pelecehan seksual Menyebutkan perbuatan-perbuatan pelecehan seksual Mengetahui dan menghindari perlakuan pelecehan seksual	❖ Pengertian pelecehan seksual ❖ Pemahaman tentang pelecehan seksual. ❖ Menghindari perbuatan pelecehan seksual. ❖ Menolak tegas terhadap pelecehan seksual.	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan pengertian pelecehan seksual 2. Sebutkan bentuk-bentuk pelecehan seksual 3. Bagaimana cara menghindari/menolak perlakuan pelecehan seksual



## FOTO DOKUMENTASI



Gambar 2. Proses Wawancara



Gambar 3. Proses Observasi



Gambar 4. Pemanasan kelas 1



Gambar 5. Pemanasan kelas 2



Gambar 6. Pemanasan kelas 3



Gambar 7. Perjalanan menuju lapangan



Gambar 8. Permainan puzzle